



PES — Programa de Educação Comunitária para a Saúde

1.^a EDIÇÃO

A TRANSMISSÃO DA VIDA

PRESIDENTE DA REPÚBLICA

João Figueiredo

MINISTRO DA EDUCAÇÃO E CULTURA

Eduardo Portella

PRESIDENTE DO MOBRAL

Arlindo Lopes Corrêa

SECRETÁRIO-EXECUTIVO DO MOBRAL

Marília Santos da Franca Vellozo

SECRETÁRIO-EXECUTIVO ADJUNTO DO MOBRAL

Rosa Maria Teixeira Basto O'Shea

Ministério da Educação e Cultura — MEC
Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização — MOBRAL

A TRANSMISSÃO DA VIDA

Rio de Janeiro — 1980

FICHA CATALOGRÁFICA

(Preparada pela Fundação Movimento Brasileiro de
Alfabetização — MOBRAL — GERAP/SEDIN)

F 981 Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização.
Gerência de Educação Comunitária para a
Saúde.

A transmissão da vida. Rio de Janeiro, 1980.
88p. ilust. 23 cm.

I. REPRODUÇÃO HUMANA. II. PLANEJAMEN-
TO FAMILIAR. 1. Título.

80-27

cdd: 612.6
cdu: 612.6
cdd: 613.94
cdu: 312.12

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO	5
INTRODUÇÃO	6
RECADO AO MONITOR	7
ORIENTAÇÃO PARA USO DO MATERIAL	8
COMO UTILIZAR O LIVRO	8
COMO UTILIZAR O FOLHETO	9
CONHECENDO O GRUPO	10
REALIZAÇÃO DOS ENCONTROS	12
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DOS ENCONTROS	14
1.º capítulo	
PREPARAÇÃO PARA A VIDA	16
VIDA EM COMUNIDADE	16
FORMAÇÃO DA FAMÍLIA	21
INFÂNCIA	25
ADOLESCÊNCIA	30
REPRODUÇÃO	33
Aparelho reprodutor feminino	33
funcionamento do aparelho reprodutor feminino	34
• menstruação ou regra	35
• ciclo menstrual	37
• período fértil — ovulação	39
• final da vida fértil	40
Aparelho reprodutor masculino	41
RELAÇÃO SEXUAL	42
FECUNDAÇÃO	43
2.º capítulo	
A GRAVIDEZ E O PARTO	45
GRAVIDEZ	45
Como a mulher fica grávida	46
Sinais de gravidez	48
Queixas mais comuns da gravidez	48
Assistência pré-natal	50
Desenvolvimento da gravidez	53
PARTO	54
Sinais de parto	55
Tipos de parto	56
parto normal	56
cesariana	57

ALGUNS CUIDADOS COM O RECÊM-NASCIDO	58
RESGUARDO	59
3º capítulo	
COMO PLANEJAR A GRAVIDEZ	61
FORMAÇÃO DA FAMÍLIA	61
FORMAS DE PLANEJAR UMA GRAVIDEZ	63
Métodos naturais	63
método da ovulação (Billings)	65
• ciclo menstrual	66
• como a mulher pode fazer suas anotações sobre o ciclo menstrual	69
outras informações sobre o método da ovulação	72
• de onde vem o muco branco	72
• quando o muco termina	72
método da temperatura	75
• como usar o método da temperatura	75
• como reconhecer que passou o período fértil	76
método sinto-térmico	76
• como usar o método sinto-térmico	76
método da tabela (Ogino e Knaus)	77
• como usar a tabela	77
aleitamento materno	79
vantagens dos métodos naturais	79
CASAS QUE NÃO PODEM TER FILHOS (ESTERILIDADE)	81
ABORTO	82
Aborto espontâneo	82
Aborto provocado	83
EXPLICAÇÃO DE ALGUMAS PALAVRAS DO LIVRO	85

APRESENTAÇÃO

O MOBRAL se empenha em responder às solicitações que vêm das camadas populares. Assim, tem publicado estudos sobre assuntos que pertencem ao dia-a-dia de nosso povo. Nos últimos meses surgiram, nas comunidades, indagações sobre a transmissão da vida humana!

Como esta transmissão se dá? Com que responsabilidade assumi-la? De que maneira planejar a própria família, procurando sempre valorizar a dignidade do amor e da vida humana?

Estes são temas que devem fazer a todos nós refletir. Além da correta informação sobre o processo de transmissão da vida, é preciso também formar a própria consciência, para respeitar e promover este dom maravilhoso que é a vida que de Deus recebemos.

A vida humana deve sempre se transmitir por um ato de profundo amor. Esse amor forte e sincero — entre o homem e a mulher, que pelo vínculo conjugal se entregam inteiramente um ao outro — tende a se fazer presente num novo ser, que manifestará, em seus traços e qualidades, a união do pai e da mãe. Esta vida tem direito de ser escolhida e promovida por todos, e nunca destruída.

O folheto sobre a transmissão da vida e o livro para o monitor certamente ajudarão a valorizarmos ainda mais a vida humana, hoje, de tantos modos, desprezada. Tais publicações abrem, também, a possibilidade de ser conhecido melhor o ritmo da natureza humana, de modo que o casal possa conscientemente transmitir a vida e planejar sua família, de acordo com a própria opção livre e responsável, sem recorrer a métodos que firam a consciência e lesem a integridade ou a saúde dos cônjuges.

Estes subsídios foram redigidos, em boa hora, pela equipe técnica do MOBRAL, que teve a consultoria da CNBB, na pessoa da Irmã Maria José Torres, especialmente convidada para essa tarefa.

Possam os textos que seguem, contribuir para que, em nosso povo, cresçam o respeito e o amor à vida, assumida com responsabilidade.

Só assim estaremos colaborando para o surgimento de uma sociedade nova, cada vez mais justa e fraterna, onde a pessoa humana, desde a sua concepção, seja valorizada e promovida.

D. Luciano Mendes de Almeida
Secretário-Geral da CNBB

INTRODUÇÃO

Consciente da importância que a família tem na constituição de uma comunidade, o MOBREAL incorpora este livro de valorização da família brasileira, ao seu Programa de Educação Comunitária para a Saúde — PES.

Os temas que integram este livro são destinados sobretudo a adolescentes e futuros casais, para que, entendendo o processo de crescimento e desenvolvimento da pessoa humana, sob o ponto de vista biopsicossocial, preparem-se melhor para formar uma “nova” família, baseada no amor e respeito mútuo. E que, assim, possam decidir, livre e conscientemente, quanto ao número de filhos que desejam ter, para dar-lhes a ternura, amor, carinho e proteção que merecem.

O início do livro trata de algumas situações da vida em comunidade, para estudar depois a vida em família, o desenvolvimento e a formação da sexualidade de cada pessoa.

A paternidade consciente e responsável é abordada através do estudo sobre as relações de amor que todo casal deve ter, e sobre o processo de formação de uma nova vida. Para melhor entendimento a respeito deste processo, o livro apresenta um estudo detalhado dos aparelhos reprodutores feminino e masculino, e do processo de fecundação, gravidez e parto.

São dadas também informações adicionais sobre os cuidados que a gestante deve ter para preparar-se o melhor possível para o parto, assim como os primeiros cuidados com o recém-nascido.

Finalmente, são apresentados alguns esclarecimentos para regular a fertilidade, por meio da utilização dos métodos naturais.

Desta forma, cada casal, recebendo tais informações, poderá decidir livremente, e de acordo com as suas crenças e possibilidades, o tipo de família que deseja ter, encontrando assim seu próprio caminho para o verdadeiro amor.

RECADO AO MONITOR

Este livro foi preparado para você, monitor, que como o elemento mais importante do PES, estará recebendo, agora, novos conteúdos na área de Reprodução Humana.

Sabemos que o assunto não é muito fácil de ser levado às pessoas e grupos que necessitam dessas informações. Isto porque, primeiramente, nós mesmos precisamos conhecer mais sobre o assunto, e saber, ainda, como trabalhar com o grupo, dando-lhes as informações necessárias.

Diante disto elaborou-se o presente material, que contém:

- um texto de apoio para cada assunto;
- ilustrações para facilitar a compreensão dos textos;
- cartazes com ilustrações do aparelho reprodutor da mulher, e do homem, e do método da ovulação (Billings);
- sugestões de atividades;
- relação de palavras mais difíceis, encontradas nesse livro.

Você contará também com um folheto — “Maria e Carlos Planejam sua Família” —, para ser distribuído aos participantes.

ORIENTAÇÃO PARA USO DO MATERIAL

COMO UTILIZAR O LIVRO

O presente livro foi organizado em três capítulos:

- 1º Capítulo — PREPARAÇÃO PARA A VIDA;
- 2º Capítulo — A GRAVIDEZ E O PARTO;
- 3º Capítulo — COMO PLANEJAR A GRAVIDEZ.

Logo no início do livro, você encontra o índice com os assuntos e a indicação das páginas de cada um deles e, no final, estão explicadas algumas palavras mais difíceis. Essas palavras aparecem escritas, no texto, com letras inclinadas e sublinhadas.

Antes de iniciar o seu trabalho com o grupo, é importante fazer uma leitura de todo o livro e do folheto.

Assim, você saberá quais os assuntos que precisa estudar mais, lendo-os em outros livros, e se tiver dúvidas, perguntando a pessoas ligadas às áreas de saúde e de educação (médicos, enfermeiras, professores, etc.).

O sucesso do seu trabalho vai depender não só do conhecimento que você precisa ter de cada assunto, como também da maneira de apresentá-lo ao grupo.

Por isso, você encontra, neste livro, um *Texto de Apoio*, para cada parte, com as informações necessárias e algumas *Sugestões de Atividades*. Estas sugestões não são receitas que você deva seguir obrigatoriamente.

Sabemos que um grupo é diferente do outro. O que pode dar certo em um grupo, pode não dar no outro. Um grupo pode aprender um assunto com mais facilidade, enquanto que outro precisa discutir, conversar mais ou até tornar a ouvir falar sobre o assunto.

Caberá a você:

- **conhecer, primeiramente, o conteúdo de todo o livro;**
- **saber quais os interesses do grupo, no momento, por meio de conversas;**
- **fazer um estudo mais aprofundado do assunto que está sendo de maior interesse do grupo;**
- **consultar o livro para saber quais os outros assuntos que devem ser comentados com o grupo, para que ele entenda melhor o que está querendo aprender;**
- **escolher e criar atividades, de acordo com o assunto e com os participantes;**
- **pensar sempre que não há tempo determinado para dar tudo que está contido no livro.**

COMO UTILIZAR O FOLHETO

O folheto “Maria e Carlos Planejam sua Família” contém um resumo sobre o método da ovulação (Billings) e será distribuído aos participantes, a fim de que eles possam recordar, tirar dúvidas ou discutir sobre esse assunto com outras pessoas em casa.

OBSERVAÇÃO: Você poderá utilizar figuras tiradas de revistas usadas, de outros livros ou, ainda, recortes de jornais, para tornar suas reuniões mais movimentadas e interessantes.

CONHECENDO O GRUPO

Você vai trabalhar com um grupo e não com pessoas isoladas. Conhecer o grupo é importante para o sucesso do seu trabalho.

Um grupo é formado por pessoas diferentes entre si, com experiências de vida também diferentes. Mas, quando elas se unem a um grupo, vêm com uma motivação, com um interesse, que deve ser conhecido pela pessoa que vai trabalhar com elas. Quando esse interesse não é satisfeito, ela pode:

- desistir de fazer parte do grupo;
- ficar passiva, sem falar, sem dar opinião.

É necessário, pois, que nos primeiros encontros com o grupo você procure saber:

- o nome de cada um;
- o que fazem;
- onde moram;
- como é sua família;
- o que querem aprender;
- e outras coisas mais, de acordo com o grupo.

Assim fazendo, você vai ganhando a confiança do grupo, animando-o para falar. As pessoas vão também conhecendo umas às outras e se sentindo mais à vontade para dizer o que pensam, o que sentem, e para apresentar as dúvidas durante todo o tempo que passarem com você.

Apresentamos, para isso, algumas sugestões de atividades que podem ser realizadas nos primeiros dias de trabalho com o grupo:

- 1 — a) pedir que se agrupem de dois a dois e que um diga para o outro o nome, onde mora, onde trabalha, etc.;
- b) depois, um apresenta o outro para o grupo todo, contando o que ouviu.

- 2 — a) escrever o nome de cada participante numa tira de papel;
- b) distribuir as tiras de papel entre eles, com os nomes trocados, para que cada um procure o seu dono.

Essas tiras devem ser presas em suas roupas, com um alfinetinho, para facilitar o conhecimento entre eles e você.

- 3 — Apenas pedir que cada um diga o seu nome, onde mora, como é sua família, o que gosta de fazer, etc.

FAZENDO ASSIM, VOCÊ ESTARÁ PROCURANDO FORMAR UM GRUPO, ONDE AS PESSOAS VÃO SE SENTIR BEM E MOTIVADAS PARA CONTINUAREM SE REUNINDO E APRENDENDO O QUE DESEJAM.

REALIZAÇÃO DOS ENCONTROS

Os encontros devem ser realizados em combinação com as pessoas do grupo, nos dias, locais e horas que forem melhores para todos. Sugerimos que sejam realizados pelo menos duas vezes por semana.

È durante esses encontros que o grupo vai:

- conversar sobre os assuntos do livro e outros que acharem importantes e que estejam ligados ao Programa;
- receber de você as informações necessárias para poder planejar a família, cuidando da sua saúde e de seus filhos.

Para isso, você contará, como já dissemos, com este livro e com o folheto, onde encontrará o que é mais importante para o seu trabalho.

Recomendamos, pois, que em cada encontro você procure sempre:

- iniciar recordando o que foi aprendido no encontro anterior, procurando tirar as dúvidas que apareceram;
- falar aos participantes sobre o que vão aprender naquele dia e por que o assunto foi escolhido;
- apresentar sempre o assunto do dia com uma conversa, contando um caso ou até com uma ilustração do livro. Assim, cada participante terá oportunidade de dizer o que sabe, o que já ouviu falar e o que pensa a respeito do que vai ser discutido;

VOCÊ, MONITOR, PODERÁ COMPARAR, POR EXEMPLO, A GRAVIDEZ DA MULHER COM A DE OUTROS ANIMAIS.

APROVEITE TODAS AS OPORTUNIDADES QUE TIVER PARA OBSERVAR OS ACONTECIMENTOS, NÃO SOMENTE NO HOMEM, MAS EM TUDO QUE O CERCA.

- explicar, de forma bem simples, o que se deseja que eles aprendam;
- fazer perguntas sobre o assunto, após cada explicação, para ver se estão aprendendo;

- procurar tirar as dúvidas que aparecerem;
- pedir aos participantes para trazerem revistas e recortes de jornais que contenham ilustrações ou outras informações sobre o que estão aprendendo;
- convidar outras pessoas (casais, médicos, padres, religiosos, etc.) para falar ao grupo. Isso ajudará a animar os participantes, dando oportunidade a que outras pessoas da comunidade também participem do Programa;
- pedir aos participantes que repitam, com suas palavras, as explicações dadas, mostrando alguma ilustração sobre o que foi falado;
- reunir os participantes em pequenos grupos, para lerem o folheto ou revistas, e para conversarem sobre alguma coisa de sua vida, ligada ao assunto que estão aprendendo;
- fazer uma avaliação do trabalho do dia, isto é, conversar com os participantes sobre o que aprenderam, se estão gostando e o que acham que pode ser feito para animar mais o grupo, etc., ao final de cada encontro.

O MAIS IMPORTANTE É QUE VOCÊ, MONITOR, FAÇA COM QUE CADA ENCONTRO SEJA UMA OPORTUNIDADE PARA AS PESSOAS SE CONHECEREM, SE UNIREM, TROCAREM IDÉIAS E BUSCAREM NOVAS FORMAS DE VIDA QUE CONTRIBUAM PARA O BEM-ESTAR DA FAMÍLIA.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DOS ENCONTROS

Até agora, você já leu e aprendeu os pontos importantes para trabalhar com o tema Reprodução Humana.

Entretanto, as pessoas com as quais você vai trabalhar podem mostrar, ainda, outros interesses e necessidades.

E, para você manter o grupo unido, é preciso procurar atender a essas necessidades e interesses, ao mesmo tempo que for desenvolvido o conteúdo do livro.

Por isso, durante os encontros, na hora em que o grupo falar sobre o que pensa de um determinado assunto, você poderá observar que tipo de problemas o grupo apresenta em relação a este assunto. É o momento, então, de você conversar com os participantes sobre como eles podem resolver esses problemas.

POR EXEMPLO: ao trabalhar com o assunto *adolescência*, os participantes poderão mostrar dificuldade em conversar com os filhos sobre certos assuntos, como ejaculação, menstruação. Poderá surgir daí a idéia deles organizarem um grupo de jovens para que, juntos, possam conversar sobre esses e outros assuntos de interesse.

Outras atividades também poderão ser realizadas nesse período, envolvendo pessoas da comunidade:

- organização de um Clube de Mães, para que as mulheres, entre outras coisas, aprendam a:
 - fazer tricô, crochê, bordado;
 - cortar e costurar;
 - preparar pratos simples;
 - aproveitar materiais usados, para outras utilizações;
 - fazer roupinhas para o bebê;

- reunião para comemorar os aniversários do mês;
- organização e construção de creches;
- formação de hortas;
- reuniões para dançar, tocar violão, cantar, etc.;
- organização de:
 - classes de alfabetização do MOBRAL;
 - cursos de empregada doméstica, eletricista, tratorista, etc.;
 - ruas ou áreas de lazer para os filhos, nos fins de semana;
 - curso de noivos;
 - mutirão para a construção de fossas, poços, proteção de nascentes, etc.

NO LIVRO "SAÚDE DA MÃE E DA CRIANÇA", DO MATERIAL BÁSICO DO MONITOR DO PES, ENCONTRAM-SE INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES SOBRE A ASSISTÊNCIA MATERNO-INFANTIL NO PRIMEIRO ANO DE VIDA.

1º capítulo

PREPARAÇÃO PARA A VIDA

VIDA EM COMUNIDADE

Ninguém vive sozinho.



Vivemos em grupo, que pode ser:

- a família;
- a vizinhança;
- o bairro;
- o povoado;
- a cidade.

Estamos sempre nos reunindo para:
trabalhar;



divertir-nos;



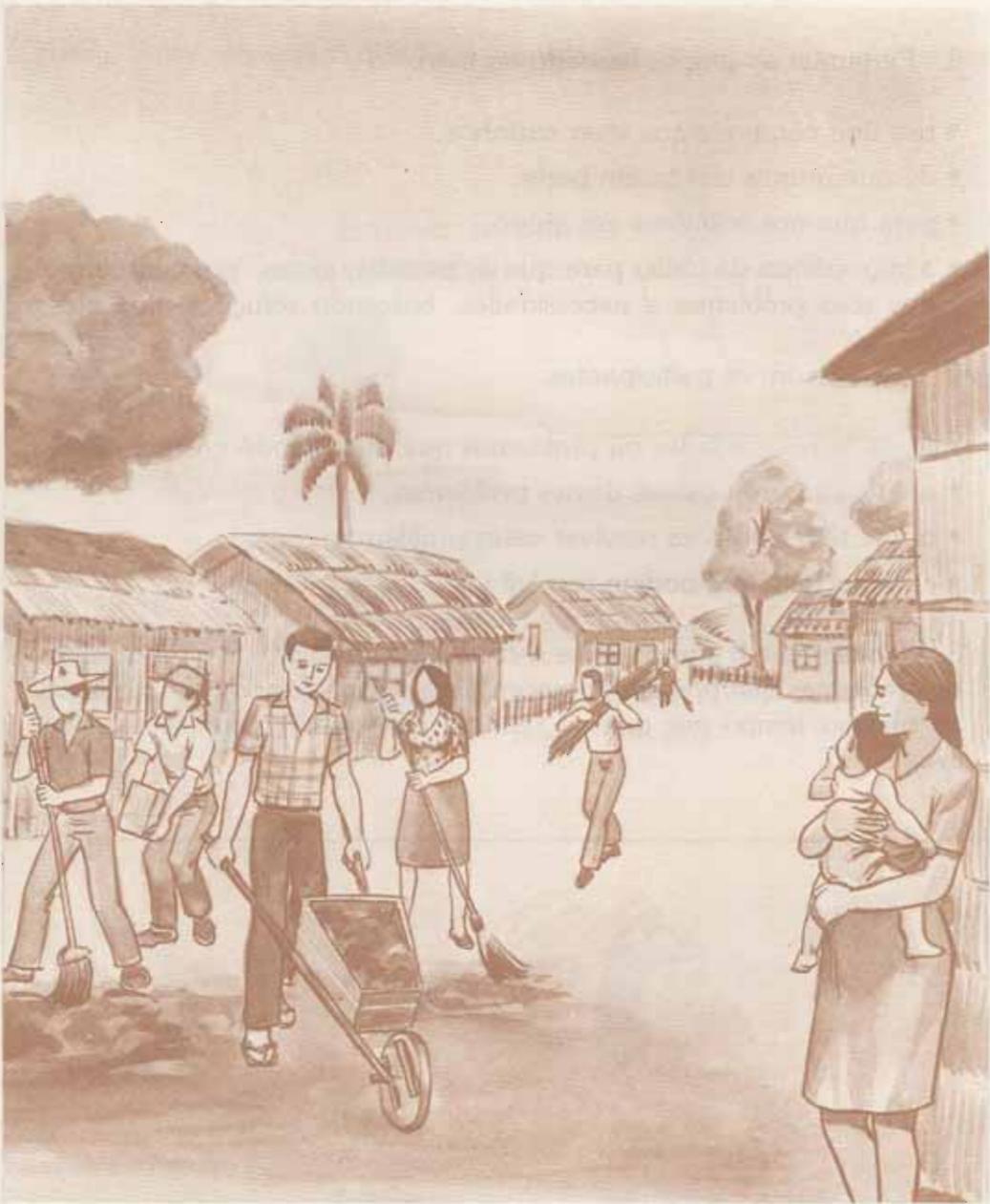
estudar;



discutir problemas comuns;



resolver juntos os problemas;



enfim,

participar da vida uns com os outros.

É o que chamamos viver em comunidade.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Perguntar ao grupo, baseado no livro:

- por que não podemos viver sozinhos;
- de que grupos eles fazem parte;
- para que nos reunimos em grupo;
- a importância da união para que as pessoas, juntas, possam pensar nos seus problemas e necessidades, buscando soluções para eles.

2. Discutir com os participantes:

- quais as necessidades ou problemas que estão tendo no momento;
- qual a causa ou causas desses problemas;
- o que têm feito para resolver esses problemas;
- como acham que podem resolvê-los.

3. Planejar com o grupo, se for o caso, alguma atividade para resolver os problemas que possam aparecer. Essa atividade pode ser realizada ao mesmo tempo em que se reúnem para discutir os assuntos do livro.

FORMAÇÃO DA FAMÍLIA

É com o amor, na união, que tudo começa...

No amor, o casal
se encontra.

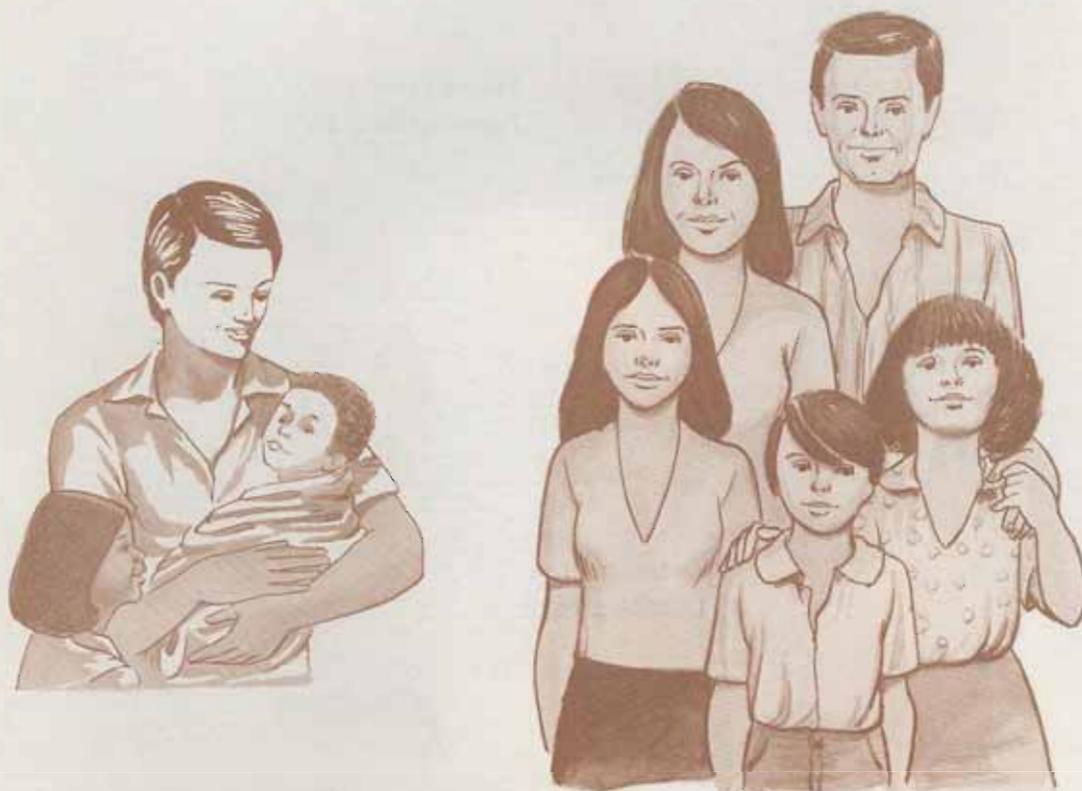
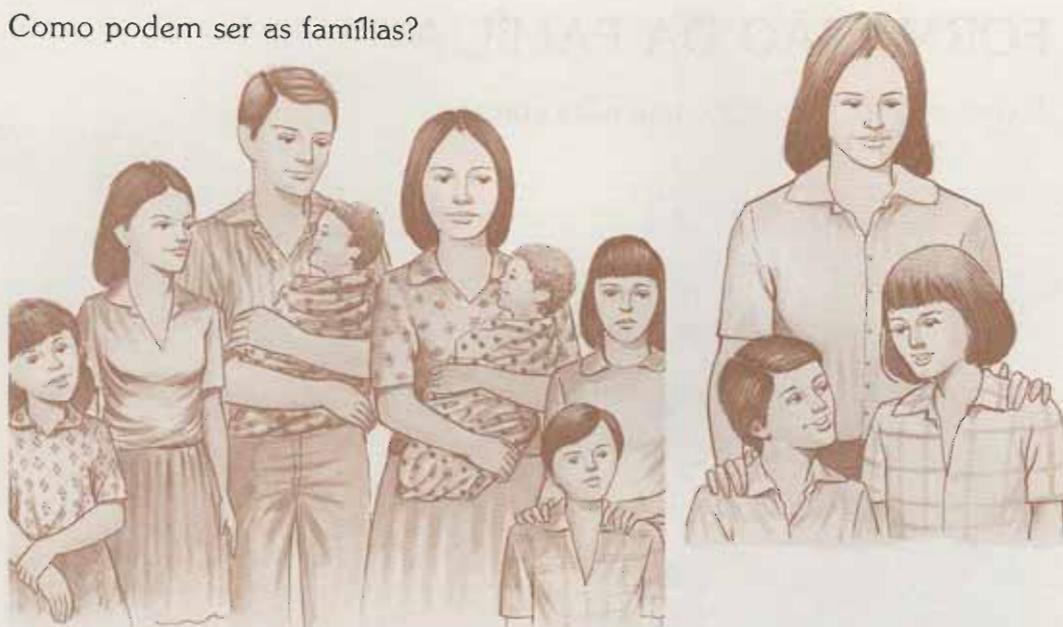


Desse encontro,
nasce uma vida.

E assim uma
família cresce.



Como podem ser as famílias?



INFÂNCIA

Na infância, a criança, à medida que vai crescendo, aprende a:



ENGATINHAR



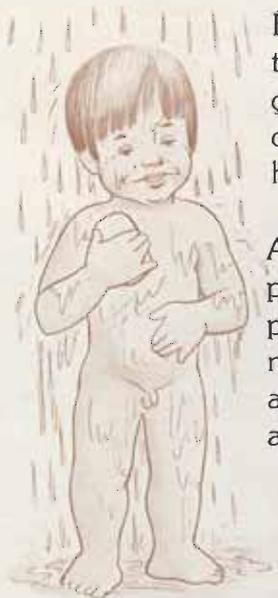
LEVANTAR-SE



ANDAR



FALAR, ETC.



É durante a infância, também, que a criança começa a ser educada em relação aos hábitos de higiene.

Assim, a criança aprende a controlar-se para evacuar e urinar; a lavar as mãos; a escovar os dentes; a tomar banho; etc.



A criança, no início, brinca sozinha. Mais tarde, sente necessidade de estar no meio de outras pessoas.

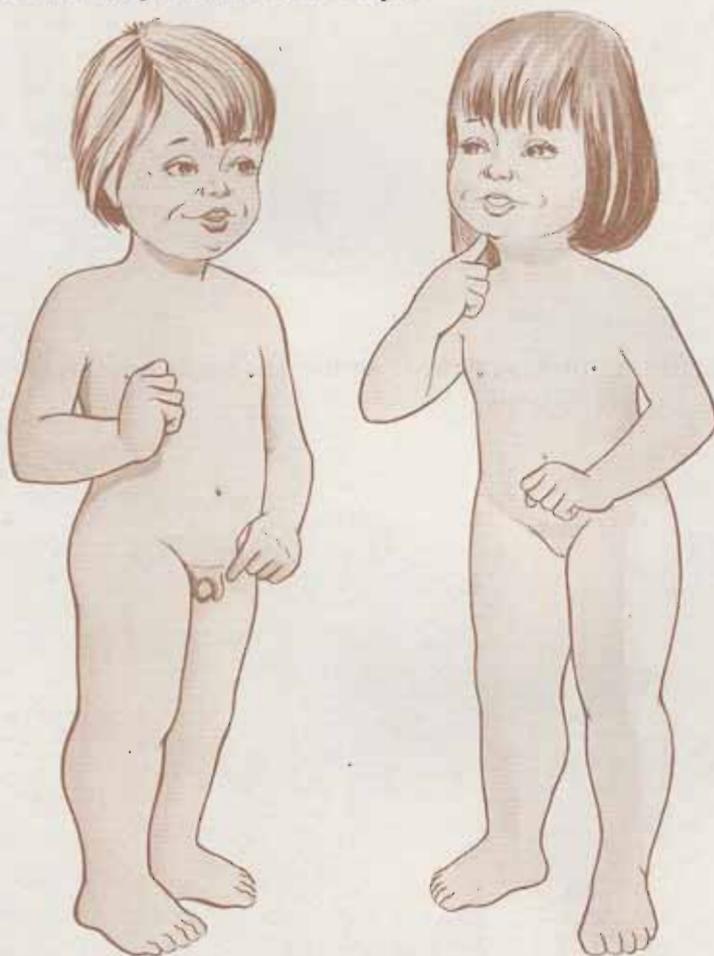


É na rua e na escola que esse contato se torna mais forte. Então ela aprende a conviver com os outros, a ler, a escrever e a relacionar-se com diversas coisas que estão à sua volta.

Desde cedo, a criança já mostra uma certa curiosidade sobre o seu corpo.

É comum os adultos encontrarem a criança colocando a mão em seus órgãos sexuais ou querendo ver o corpo do amigo. Isso não deve assustá-los, pois é uma forma da criança descobrir o seu próprio corpo.

Ela tem necessidade de observar um corpo parecido com o seu, como se estivesse se olhando num espelho. Desse modo, pode fazer comparações e conhecer melhor as partes do seu corpo.



Quando isso acontece, os pais devem agir com naturalidade, não ralhando nem castigando seu filho.

E quando surgirem perguntas, estas devem ser respondidas de forma simples e com sinceridade.



Também na infância, muitas crianças ajudam a família nas tarefas de casa ou trabalham em outros lugares.



Porém, brincar e estudar são importantes nessa idade, fazendo parte da vida infantil.

É durante essa fase que a criança começa a entender o que significa ser menina e ser menino. Toma como modelo outras pessoas, como: os pais, a professora, os tios, os avós, etc.

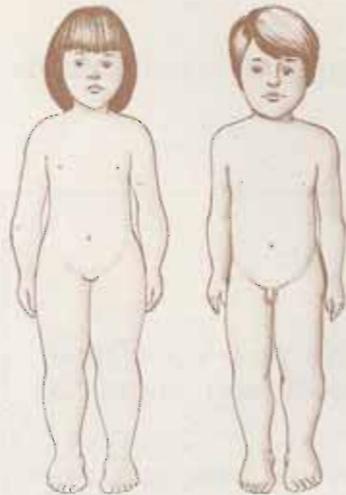
Assim, quando chegar a idade adulta saberá desempenhar o seu papel de homem ou de mulher, na comunidade.

SUGESTÃO DE ATIVIDADE

Conversar com os participantes sobre:

- quais as mudanças que acontecem com a criança durante a infância. Exemplo: o bebê cresce em tamanho, aumenta de peso, engatinha, anda, aprende a falar, etc.;
- os hábitos de higiene que a criança deve aprender para viver com saúde. Exemplo: o uso da água para lavar as mãos, escovar os dentes, tomar banho, etc.;
- como a criança, aos poucos, aprende a conhecer as coisas que existem perto dela, a brincar, a ler e a escrever;
- como os pais devem se comportar quando a criança começa a descobrir o seu próprio corpo;
- a importância da criança brincar, além de trabalhar.

ADOLESCÊNCIA

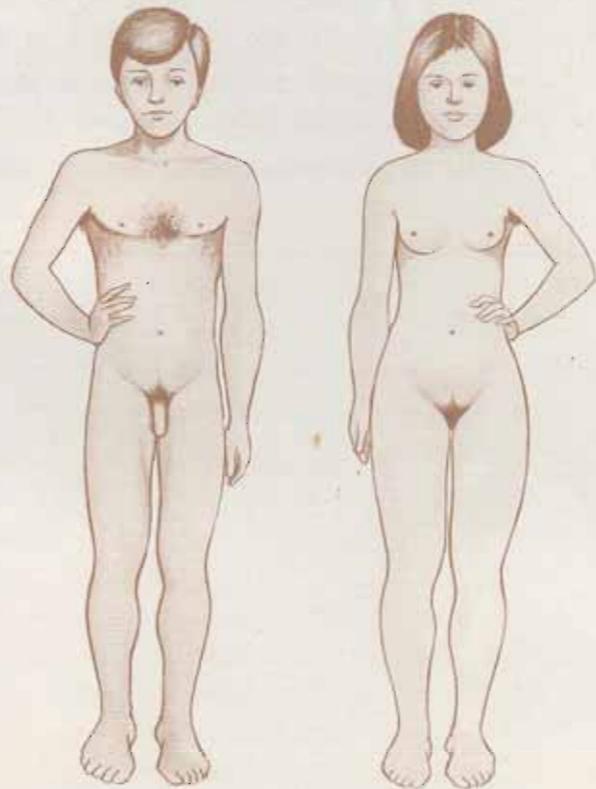


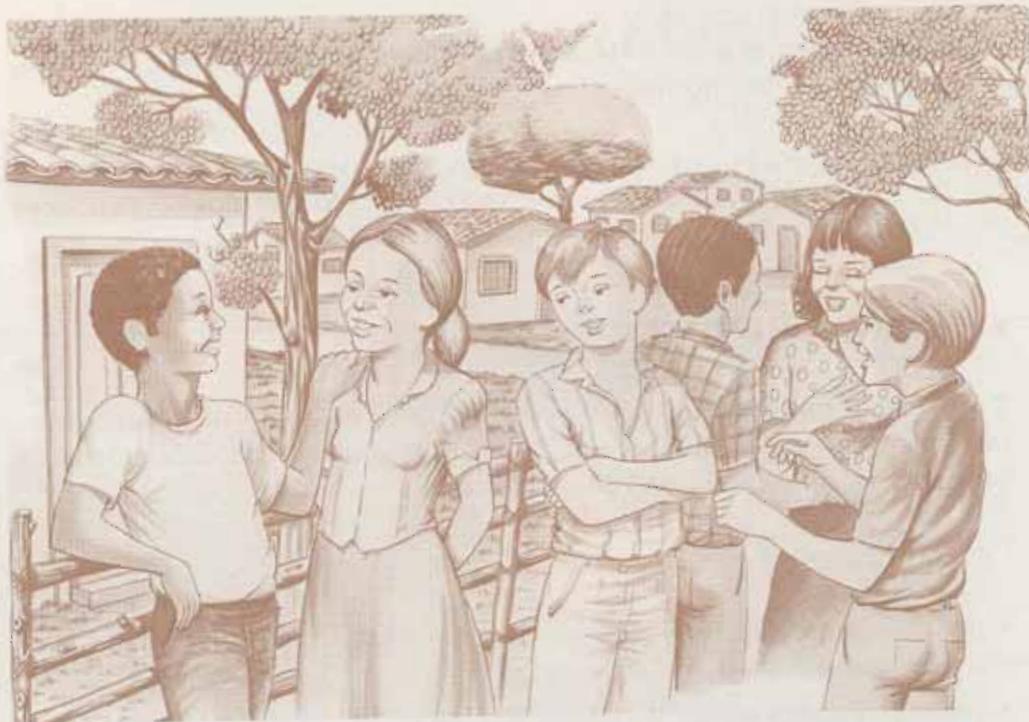
Após a infância entra-se na adolescência, deixa-se de ser criança. Nesta fase acontecem grandes mudanças, tanto no corpo como no comportamento.

No menino, aos poucos, a voz começa a mudar, a ficar mais grossa; aparecem a barba e os pêlos no corpo, principalmente embaixo dos braços e na parte genital.

Na menina, os seios vão crescendo, a cintura se afina e os pêlos aparecem embaixo dos braços e na área genital.

Esta pode ser uma fase difícil na vida deles, pois o adolescente terá que se acostumar com as mudanças de seu corpo, com sua nova imagem. Essas mudanças, juntando-se ao despertar da curiosidade do adolescente pelo mundo que o rodeia e pela vida sexual, podem alterar, ainda mais, a sua maneira de sentir, pensar e agir





Geralmente, nesta fase, os adolescentes têm comportamentos semelhantes:

- procuram apoio, afeto entre os amigos da mesma idade, formando grupinhos;
- podem ficar agressivos, contrariando as idéias dos mais velhos principalmente dos pais;
- alguns tornam-se vaidosos, cuidando mais de sua aparência e de suas roupas;
- procuram imitar personagens de revistas, televisão, filmes, e outras pessoas que lhes chamem atenção;
- sentem maior atração e necessidade de manter contato com alguém do sexo oposto e, assim iniciam os primeiros namoros, buscando afeição, carinho e amor.

O aparecimento da primeira menstruação na menina, e da ejaculação no menino, também são acontecimentos importantes nesta fase da vida. Indicam que o corpo do adolescente está se preparando para a vida sexual e também para ter filhos. Isso faz com que ocorram algumas mudanças na sua maneira de agir, principalmente na moça, pois as pessoas do próprio meio onde vive passarão a vê-la como mulher e não mais como criança.

É importante saber que os adolescentes podem ter ejaculações noturnas, que são perfeitamente normais.

OS ADOLESCENTES PRECISAM MUITO DE APOIO DO ADULTO. SÓ ASSIM, ELES SE SENTIRÃO SEGUROS, TORNANDO-SE, NO FUTURO, PESSOAS EQUILIBRADAS.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Pedir aos participantes para dizerem o que observam nos rapazes e moças na época da adolescência, fase em que eles estão deixando de ser crianças, mas ainda não são adultos.

Para isso pergunte:

- quais as principais mudanças que estão notando no corpo, na voz, nas conversas dos adolescentes, etc.;
- como é o comportamento desses adolescentes. Se estão procurando ficar sozinhos ou ficar em grupos com amigos da mesma idade; se estão mais distraídos, vaidosos, procurando se arrumar a toda hora, etc.;
- se constantemente contrariam os pais, achando que suas idéias são as melhores;
- como estão sendo os primeiros namoros;
- e, ainda, como eles próprios se sentiram na adolescência, quando houve a primeira menstruação ou a primeira ejaculação.

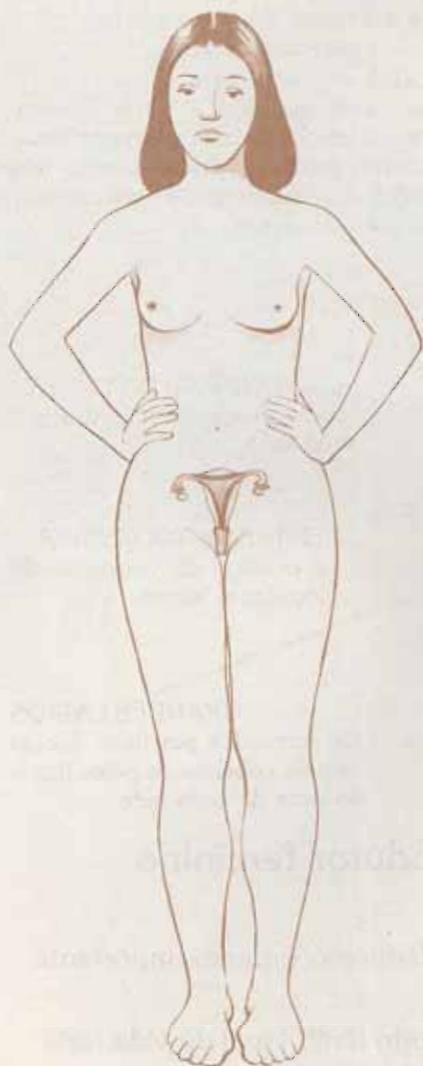
2. Debater sobre o modo de tratar os adolescentes. Chamar atenção para a necessidade dos pais, amigos e outras pessoas:

- conversarem com eles sobre o que sentem, pensam e querem;
- darem explicações sobre as modificações que estão acontecendo em seu corpo e sobre o que elas representam — como, por exemplo, o início da vida de reprodução, ou seja, quando se tornam capazes de ter filhos;
- falarem sobre a responsabilidade que o adolescente começa a ter diante de si mesmo, do outro e da comunidade.

REPRODUÇÃO

Para melhor compreender as transformações que acontecem no corpo da mulher e do homem, principalmente na adolescência, é preciso conhecer os órgãos que formam o aparelho reprodutor (feminino e masculino) e como eles funcionam.

aparelho reprodutor feminino (aparelho genital)



O aparelho reprodutor feminino (aparelho genital) fica na parte de baixo da barriga e é formado por uma parte interna e outra externa.

A parte interna é formada pelos OVÁRIOS, TROMPAS, ÚTERO e VAGINA.

É a vagina que liga a parte interna do aparelho reprodutor com a parte externa.

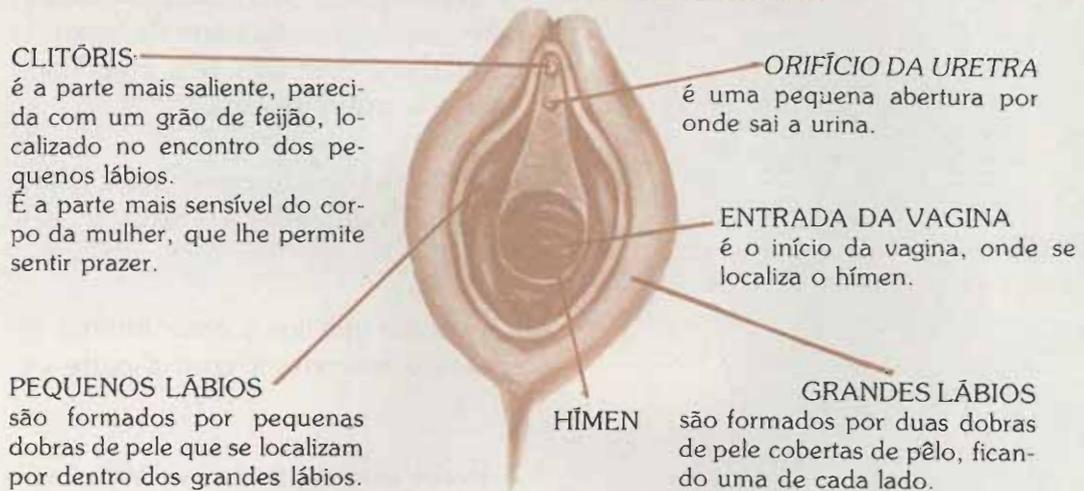
A parte externa pode ser vista facilmente. Ela é chamada VULVA.

Na vulva encontram-se os GRANDES LÁBIOS, os PEQUENOS LÁBIOS, o CLITÓRIS e dois orifícios: um, por onde sai a urina e outro, que é a entrada da vagina.

PARTE INTERNA DO APARELHO REPRODUTOR FEMININO



PARTE EXTERNA DO APARELHO REPRODUTOR FEMININO

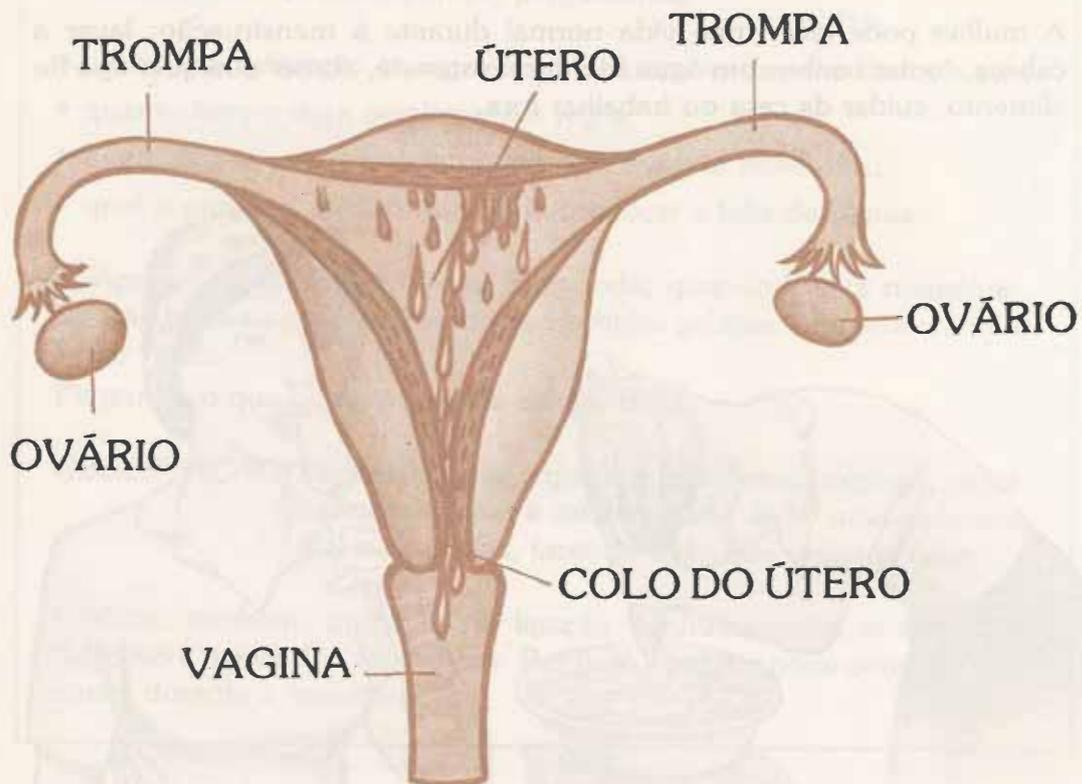


funcionamento do aparelho reprodutor feminino

No funcionamento do aparelho reprodutor feminino é muito importante conhecer:

Menstruação ou regra; Ciclo menstrual; Período fértil; Final da vida fértil.

menstruação ou regra



Todo mês forma-se uma camada de sangue dentro do útero que serve para receber e alimentar o ovo.

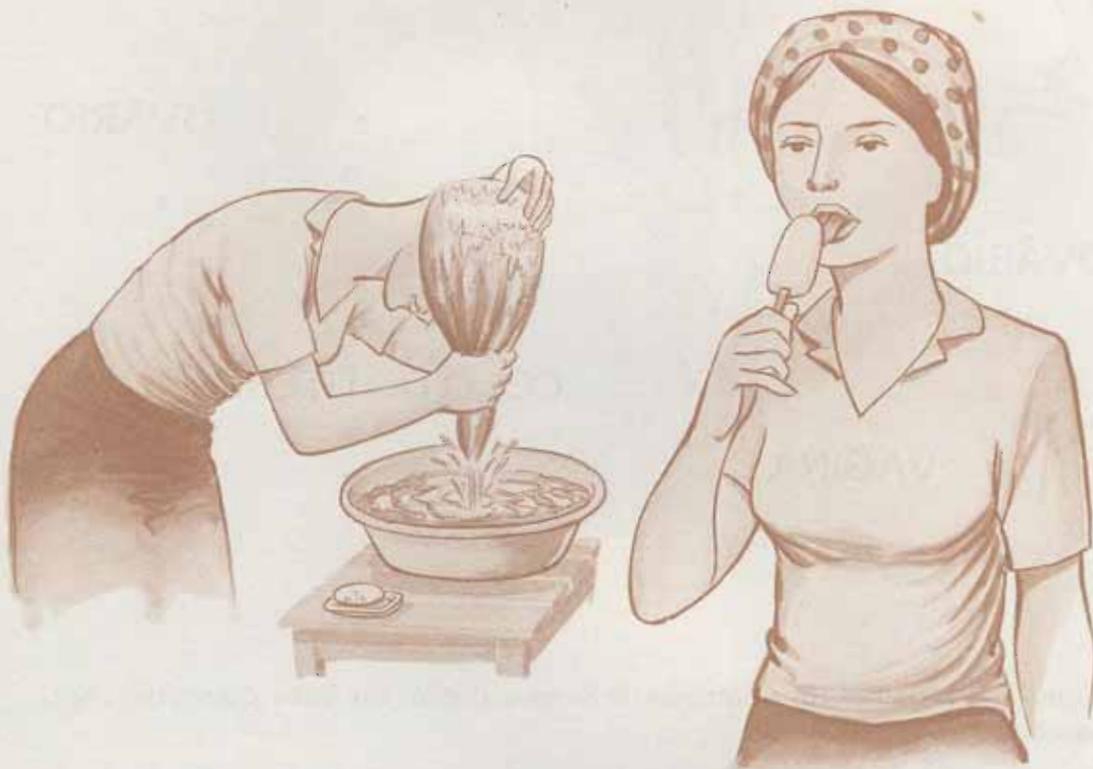
Quando o óvulo não é fecundado, a camada se desmancha e vai se soltando aos poucos. Isso causa a perda de sangue que a mulher tem todos os meses pela vagina (regra).

A menstruação ou regra, dura geralmente, de 3 a 5 dias, variando de mulher para mulher.

Durante o período da menstruação, é comum algumas mulheres terem cólicas, tonteadas, dores de cabeça e até enjoos. Estas sensações são consideradas normais, causadas pelas mudanças que ocorrem no organismo, nessa época.

As cólicas, por exemplo, acontecem porque o útero se contrai para permitir a saída do sangue (fluxo menstrual).

A mulher pode levar uma vida normal durante a menstruação: lavar a cabeça, tomar banho com água fria, tomar sorvete, comer qualquer tipo de alimento, cuidar da casa ou trabalhar fora.



MENSTRUÇÃO NÃO É DOENÇA.

A falta de menstruação ou regra é, em geral, um dos sinais mais seguros de que a mulher ficou grávida.

Às vezes, a ansiedade, o nervosismo, muitas preocupações, a vontade enorme de ter filhos ou o medo de engravidar também podem causar a falta de regras.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Discutir com os participantes, perguntando:

- o que é menstruação ou regra e quais os nomes que são dados a ela;
- quanto tempo dura geralmente a regra;
- quais as queixas que as mulheres têm durante esses dias;
- qual o principal motivo que pode provocar a falta de regras.

2. Apresentar este caso: “Dona Raimunda, quando estava menstruada, não lavava a cabeça nem tomava bebidas geladas, e procurava não andar muito.”

Perguntar o que os participantes acham disso.

OBSERVAÇÃO: Depois de ouvir o que o grupo pensa, explicar, se for necessário, que a mulher pode levar uma vida normal nesses dias, fazendo tudo que costuma fazer.

Explicar, também, que não há ligação nenhuma entre o aparelho digestivo e o aparelho reprodutor. Por isso, a mulher pode comer o que quiser durante a menstruação.

ciclo menstrual

É o tempo contado a partir do primeiro dia da menstruação ou regra, até o primeiro dia da regra seguinte. Dura mais ou menos 28 dias, variando de mulher para mulher e, às vezes, na mesma mulher.

OUTUBRO - 1980							NOVEMBRO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23 ₃₀	24	25	26	27	28	29



A cada mês, num dos ovários amadurece um óvulo. Esse óvulo chega à trompa, onde poderá ser fecundado por um espermatozóide.

Enquanto isso, o útero está se preparando para recebê-lo.

Se o óvulo não for fecundado, acontecerá a menstruação. Inicia-se, então, um novo ciclo.

SUGESTÃO DE ATIVIDADE

Discutir com o grupo sobre:

- a variação que ocorre no ciclo menstrual das mulheres e, às vezes, na mesma mulher;
- o que acontece no organismo da mulher (ovário e útero), durante o ciclo menstrual.

período fértil — ovulação



Num ciclo de 28 dias, por volta do 14º dia, contando a partir do primeiro dia da menstruação, o óvulo sai do ovário e vai para a trompa. Isso se chama **OVULAÇÃO**.

O período fértil começa com o aparecimento de um muco branco e termina 3 dias após o ápice desse muco.

OBSERVAÇÃO: Enquanto a mulher é fértil apenas num período do ciclo menstrual, o homem é fértil durante todo o tempo. Assim, quando um casal deseja ter filhos, precisa estar atento pois só ocorrerá fecundação quando houver relações sexuais durante o período fértil da mulher.

Se a mulher tiver relação sexual nesse período, ela terá chance de engravidar.

É muito importante que a mulher **MARQUE SEMPRE NUMA FOLHINHA (CALENDÁRIO) QUAL FOI O PRIMEIRO DIA EM QUE A MENSTRUACÃO OU REGRA VEIO, E QUANDO O MUCO BRANCO APARECEU.**

Isso ajudará a mulher a:

- saber quando acontece o seu período fértil;
- calcular o tempo da gravidez e a época provável do parto (contando-se 9 meses e 10 dias a partir do primeiro dia da última menstruação).

SUGESTÃO DE ATIVIDADE

Explicar como acontece a ovulação, discutindo com o grupo sobre:

- a importância da mulher marcar o primeiro dia da regra na folhinha (calendário);
- a importância da mulher saber reconhecer o seu muco branco;
- a necessidade da mulher conhecer seu período fértil, para planejar a família, isto é, ter o número de filhos que desejar e na época que achar melhor.

final da vida fértil

O período fértil da mulher termina por volta dos 45 a 50 anos, com o desaparecimento, aos poucos, do muco cervical e da regra. A isso se dá o nome de MENOPAUSA.

Quando a menopausa vai chegando, muitas mulheres apresentam uma série de queixas. Algumas tornam-se mais sensíveis, chorando e irritando-se com facilidade. Sentem muito calor ou muito frio, quase que ao mesmo tempo. Não conseguem dormir direito e, muitas vezes, engordam. Porém nem todas as mulheres têm problemas e passam pela menopausa tranquilamente.

A menopausa não quer dizer o final do relacionamento sexual de um casal.

Algumas mulheres na menopausa podem perder por completo o interesse pelo sexo. Isso é devido, muitas vezes, à falta de orientação.

O MAIS IMPORTANTE PARA O CASAL É O AMOR, QUE CONTINUA ATÉ O FIM DA VIDA.

SUGESTÃO DE ATIVIDADE

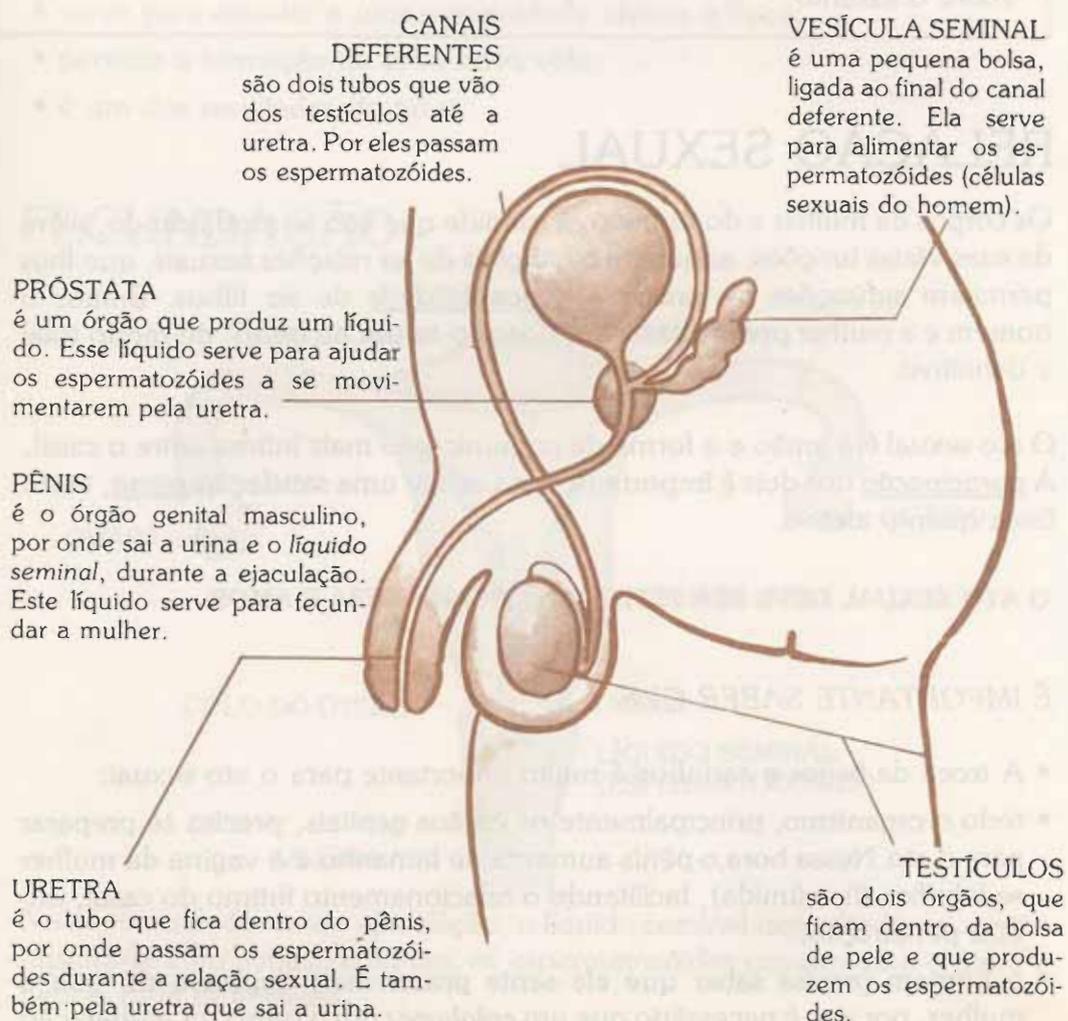
Pedir aos participantes que falem sobre o que acontece na menopausa.

aparelho reprodutor masculino (aparelho genital)

Assim como o aparelho reprodutor da mulher, o do homem também possui uma parte interna e outra externa.

A parte interna é formada pela **VESÍCULA SEMINAL**, **CANAIS DEFERENTES**, **PRÓSTATA**, **URETRA** e **TESTÍCULOS**.

A parte externa é formada pelo **PÊNIS** e por uma bolsa de pele que guarda os testículos.



SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Perguntar aos participantes:

- o que sabem sobre os órgãos genitais da mulher e do homem (quais são, onde ficam no corpo e os nomes que eles dão a esses órgãos).

2. Apresentar ao grupo os cartazes que contêm as ilustrações dos aparelhos reprodutores feminino e masculino mostrando onde ficam os órgãos, e dizendo, ao mesmo tempo, para que servem.

3. Convidar um médico, uma enfermeira ou uma parteira para falar sobre o assunto.

RELAÇÃO SEXUAL

Os corpos da mulher e do homem, à medida que vão se modificando, além de suas várias funções, adquirem condições de ter relações sexuais, que lhes permitem sensações de prazer e a possibilidade de ter filhos. Então, o homem e a mulher podem casar-se, doando-se um ao outro, de modo total e definitivo.

O ato sexual é a união e a forma de comunicação mais íntima entre o casal. A participação dos dois é importante para atingir uma satisfação plena, tanto física quanto afetiva.

O ATO SEXUAL DEVE SER FEITO COM DELICADEZA E AMOR.

É IMPORTANTE SABER QUE:

- A troca de beijos e carinhos é muito importante para o ato sexual;
- todo o organismo, principalmente os órgãos genitais, precisa se preparar para o ato. Nessa hora, o pênis aumenta de tamanho e a vagina da mulher se lubrifica (fica úmida), facilitando o relacionamento íntimo do casal, isto é, a penetração;
- o homem precisa saber que ele sente prazer mais depressa do que a mulher, por isso é necessário que um colabore com o outro na preparação

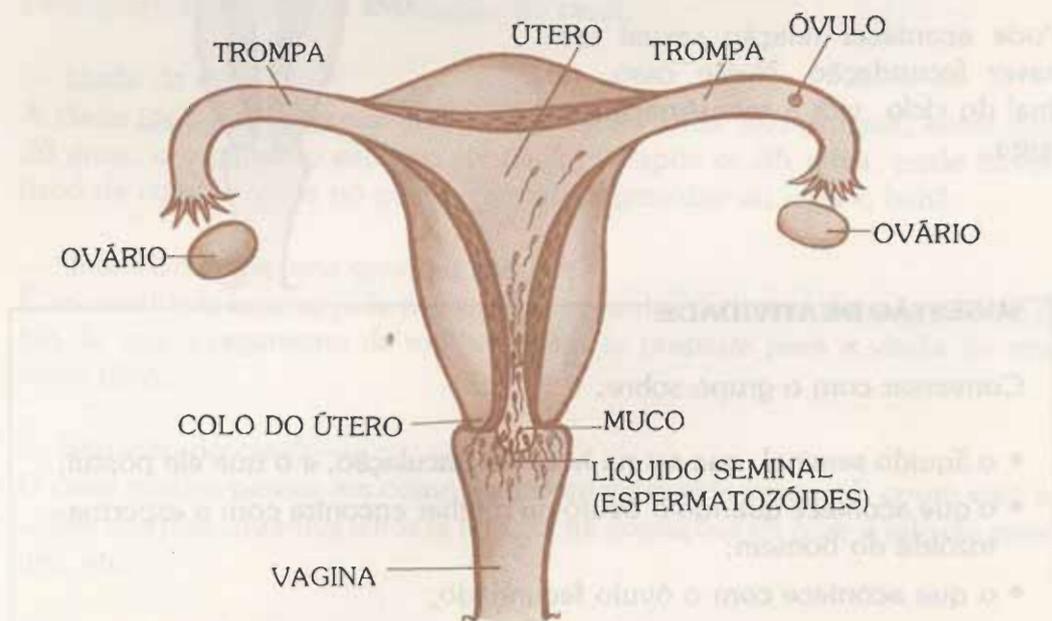
e realização do ato. O prazer só será sentido pelos dois, na medida em que haja colaboração;

- tanto a mulher como o homem têm as mesmas condições de sentir prazer sexual;
- durante a primeira relação sexual, com o rompimento do hímen, a mulher normalmente perde algumas gotas de sangue. Porém, às vezes, não há sangramento nenhum, o que não significa que ela não seja virgem. Ela pode ter o hímen elástico.

A RELAÇÃO SEXUAL:

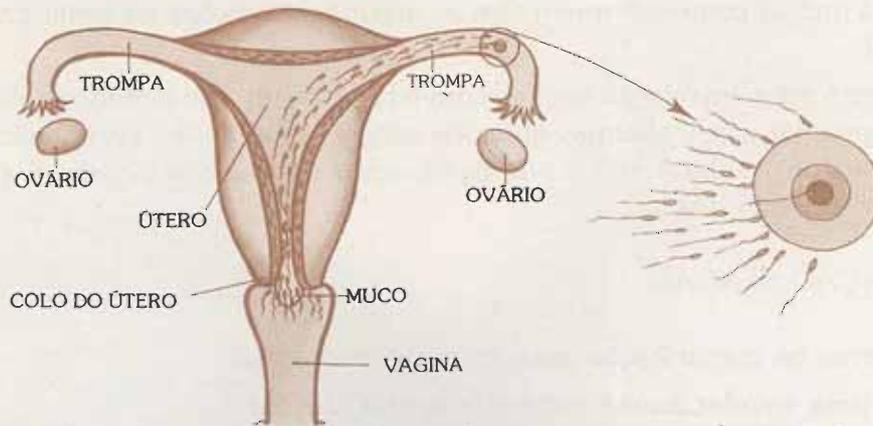
- é a forma de comunicação mais íntima entre o casal;
- serve para atender a uma necessidade afetiva e física;
- permite a formação de uma nova vida;
- é um dos resultados do amor.

FECUNDAÇÃO



No ato sexual, durante a ejaculação, o líquido seminal depositado na vagina mistura-se com o muco e, então, os espermatozóides passam para o útero e depois para as trompas.

Aí, o espermatozóide se encontra com o óvulo que vem do ovário. Esse encontro chama-se **FECUNDAÇÃO**.



A partir do momento da união do óvulo com o espermatozóide, forma-se o ovo. Começa, então, o processo de uma nova vida.

Quando o ovo chega ao útero, ele se aninha para crescer e começar o processo de formação do bebê.

Pode acontecer relação sexual sem haver fecundação. Nesse caso, no final do ciclo, virá a menstruação ou regra.



SUGESTÃO DE ATIVIDADE

Conversar com o grupo sobre:

- o líquido seminal, que sai na hora da ejaculação, e o que ele possui;
- o que acontece quando o óvulo da mulher encontra com o espermatozóide do homem;
- o que acontece com o óvulo fecundado;
- o que acontece quando não há fecundação.

A GRAVIDEZ E O PARTO

GRAVIDEZ



O casal que deseja ter filhos precisa pensar antes nas várias situações que acompanham a vinda de um bebê, como a idade da mãe, o intervalo entre uma gravidez e outra, e a situação do casal.

— Idade da mãe —

A idade *ideal* para engravidar é entre 20 e 35 anos. Isto porque, antes dos 20 anos, o organismo está em formação e, após os 35 anos, pode haver risco de complicações no parto, durante a gravidez ou com o bebê.

— Intervalo entre uma gravidez e outra —

É aconselhável esperar pelo menos 2 anos, antes de haver outra gravidez, a fim de que o organismo da mulher possa se preparar para a vinda de um novo filho.

— Situação do casal —

O casal precisa pensar em como está sendo sua vida conjugal, como está a saúde dos dois, quantos filhos já têm, se há condições de criar e educar mais um, etc.

É MUITO IMPORTANTE QUE OS PAIS TENHAM DESEJADO A VINDA DO NOVO FILHO. DESSA FORMA, DURANTE A GRAVIDEZ, A MÃE SE SENTIRÁ BEM E FELIZ, AJUDANDO PARA QUE A CRIANÇA, NO FUTURO, CRESÇA, SENTINDO-SE SEGURA E QUERIDA.

SUGESTÃO DE ATIVIDADE

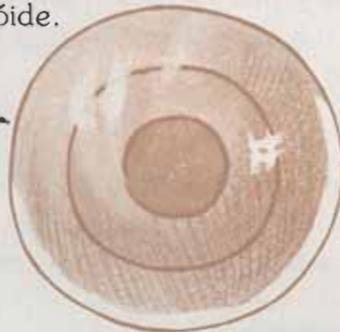
Conversar com os participantes, perguntando:

- o que acham de uma gravidez;
- o que uma mulher pensa quando está grávida;
- que tipos de preocupação um casal possui quando está esperando um filho;
- como um pai deve participar com a mãe, durante a espera do filho.

como a mulher fica grávida

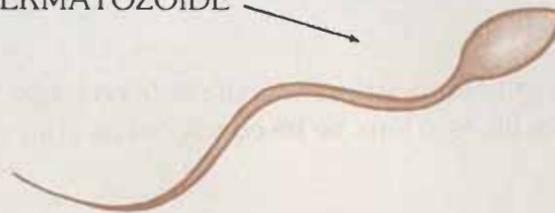
As relações sexuais podem ser praticadas em qualquer dia do mês. Porém, a mulher terá mais chance de engravidar se tiver relações sexuais nos dias férteis. Geralmente, nesses dias é que ocorre a fecundação, o encontro do óvulo com o espermatozóide.

ÓVULO



Este é o óvulo (célula sexual feminina). É tão pequeno que, para ser visto desse tamanho, foi aumentado muitas vezes.

ESPERMATOZÓIDE



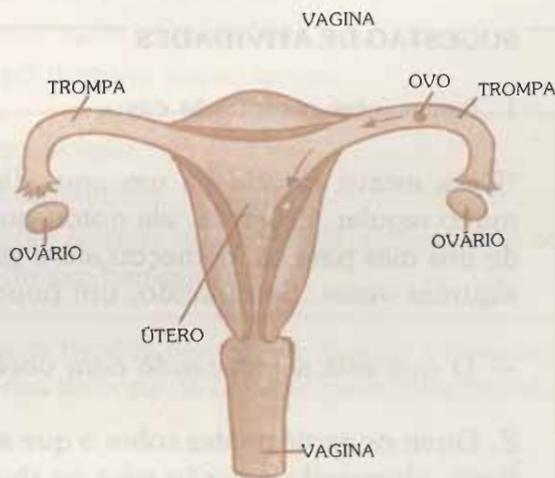
Este é o espermatozóide (célula sexual masculina). Como o óvulo, também foi aumentado muitas vezes, para que pudesse ser visto.



Todo mês amadurece um óvulo no ovário. Esse óvulo vai para a trompa, onde se encontra com os espermatozóides que foram depositados no corpo da mulher durante o ato sexual.

Muitos espermatozóides tentam unir-se ao óvulo, mas somente um consegue penetrar nele.

Após a fecundação, o óvulo fecundado passa a chamar-se ovo e vai para o útero. É no útero que ele se aninha e começa a se desenvolver, até formar o bebê.



SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Conversar com o grupo sobre:

- como acontece a fecundação.

2. Perguntar ao grupo:

- onde o óvulo se encontra com o espermatozóide;
- onde o bebê se desenvolve.

sinais de gravidez

Quando a mulher fica grávida, o primeiro sinal que indica a gravidez é a falta de regras.

Depois de algum tempo, a mulher terá:

- aumento da barriga;
- aumento dos seios;
- vontade de urinar a toda hora;
- e, às vezes, manchas no rosto.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Apresentar o seguinte caso:

“Rosa estava casada há um ano. Ela não tinha um ciclo menstrual muito regular. Este mês, ela notou que as regras estavam atrasadas e, de uns dias para cá, começou até a sentir enjôos, chegando a vomitar algumas vezes. Seu marido, um pouco preocupado, perguntou-lhe:

— O que está acontecendo com você?”

2. Ouvir os participantes sobre o que acham que está acontecendo com Rosa, chamando atenção para os sinais de início da gravidez.

queixas mais comuns na gravidez

Como durante a gravidez ocorrem muitas mudanças no organismo da mulher, ela poderá apresentar algumas queixas:

QUEIXAS

O QUE FAZER

AZIA

- evitar tomar café, refrigerantes e bebidas alcoólicas;
- comer alimentos pouco temperados.

QUEIXAS	O QUE FAZER
ENJÓOS	<ul style="list-style-type: none"> • evitar que o estômago fique totalmente vazio ou muito cheio.
PRISÃO DE VENTRE	<ul style="list-style-type: none"> • comer verduras; • beber bastante líquido; • comer frutas, como laranja e mamão; • tomar um copo de água quente pela manhã, em jejum, e, à noite, antes de dormir.
VARIZES	<ul style="list-style-type: none"> • evitar roupas, cintos e sapatos apertados; • deitar um pouco após as refeições; • não ficar em pé durante muito tempo.
INCHAÇÃO DOS PÉS	<ul style="list-style-type: none"> • procurar deitar de lado; • diminuir o sal da comida; • trabalhar sentada, sempre que possível, estendendo os pés em cima de um banquinho.
COCEIRA NA VAGINA	<ul style="list-style-type: none"> • lavar bem a área genital com água morna e vinagre. Ex.: (1 colher das de sopa de vinagre para cada litro de água fervida).

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Perguntar ao grupo:

- quais as queixas mais comuns de uma mulher durante a gravidez;
- o que acham que pode ser feito para diminuir ou evitar essas queixas.

2. Apresentar um cartaz ou escrever no quadro o resumo das queixas mais comuns na gravidez e o que deve ser feito para evitá-las ou diminuí-las.

assistência pré-natal

Sendo a gestação um período importante na vida da mulher, ela precisará visitar o Serviço Pré-Natal, se existir em sua cidade, ou então procurar uma pessoa entendida. Neste serviço lhe ensinarão como tratar do bebê e lhe aconselharão alguns cuidados que trarão maior bem-estar durante a gravidez.

Vejamos alguns deles:



HIGIENE

- lavar bem a área genital;
- usar roupas largas e limpas;
- fazer massagem nos seios e na barriga com óleo, para evitar rachaduras.

ALIMENTAÇÃO

- comer frutas e verduras frescas;
- beber bastante líquido;
- comer ovos, quando possível;
- evitar muito açúcar e muita gordura;
- fazer mais refeições durante o dia, comendo pouco em cada uma delas;
- evitar tomar café e bebidas alcoólicas.





ATIVIDADES E REPOUSO

- trabalhar normalmente, evitando, porém, fazer grandes esforços;
- caminhar e procurar se divertir, o que faz bem para a mãe e o bebê;
- repousar após as refeições, sempre que possível.



RELAÇÕES SEXUAIS

- não trazem problemas durante a gestação;
- devem ser moderadas no final da gravidez;
- precisam ser evitadas quando há risco de aborto.

É IMPORTANTE SABER QUE:

O FUMO DEVE SER EVITADO OU DIMINUÍDO, POIS TRAZ PROBLEMAS PARA A MÃE E O BEBÊ, PODENDO AUMENTAR O RISCO DE ABORTO E O NASCIMENTO DO BEBÊ COM POUCO PESO.

O USO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS PODE PROVOCAR PARTO PREMATURO E PROBLEMAS NERVOSOS PARA O BEBÊ E A MÃE.

A GESTANTE NÃO DEVE TOMAR REMÉDIOS SEM INDICAÇÃO DO MÉDICO, PORQUE ALGUNS REMÉDIOS PODEM PROVOCAR DEFORMAÇÕES NO BEBÊ.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Dividir os participantes em três grupos: A, B e C.

Pedir aos grupos que discutam sobre:

- Grupo A — como deve ser a alimentação da mulher grávida;
- Grupo B — a higiene da mulher durante a gravidez;
- Grupo C — tipo de trabalho e as diversões que a mulher deve procurar ter nessa época.

2. Reunir o grupo todo e pedir ao representante de cada um dos pequenos grupos formados, que conte o que foi conversado nesses grupos.

Após a apresentação de cada grupo, o monitor vai explorando aquilo que os grupos não falaram, conforme o texto de apoio.

3. Conversar com o grupo sobre:

- a necessidade da mulher ter assistência médica durante a gravidez;
- a existência de Serviço de Saúde com assistência pré-natal, na comunidade.

desenvolvimento da gravidez

A gravidez tem início quando o ovo se forma. Uma vez aninhado no útero, ele passa a chamar-se embrião. Ao mesmo tempo, a placenta e a bolsa de água vão se formando. O bebê se liga à placenta pelo cordão umbilical.



A placenta serve para alimentar o bebê, fornecer o oxigênio (ar), proteger contra certas doenças. O bebê fica flutuando na bolsa de água. Ela o protege de batidas e de algumas doenças infecciosas.

Nos três primeiros meses de gestação, partes muito importantes do corpo do bebê estão sendo formadas. Nessa época, se a mulher pegar uma doença grave, sofrer uma queda, um acidente ou uma batida, correrá um risco maior de abortar ou de ter um filho com algum problema de saúde ou até defeito físico.

Entre o final do 4º e o início do 6º mês, o bebê começa a se mexer e a mãe sente seus primeiros movimentos. Esta sensação é muito agradável para os pais e os outros familiares, pois a criança marca sua presença definitivamente.

Do 7º ao 9º mês, o bebê cresce muito em tamanho e já tem condições de nascer. Porém, se nascer antes de completar 9 meses, poderá precisar de cuidados médicos.

SUGESTÃO DE ATIVIDADE

Conversar com o grupo, perguntando:

- o que acontece no útero da mulher, para ajudar no desenvolvimento do bebê, desde o primeiro mês de vida;
- para que serve a placenta e a bolsa de água;
- qual a época da gravidez em que a mulher corre mais risco de abortar.

Após ouvir os comentários feitos a partir de cada pergunta, completar com as informações do texto.

PARTO

Ao aproximar-se a hora do parto, as preocupações da família se voltam para o acontecimento.

Nesse momento é preciso que todos da família e os amigos dêem muito apoio à mãe.

O pai, principalmente, precisa dar uma atenção especial à mulher, demonstrando-lhe carinho.

O parto deve ser visto pela mãe como um acontecimento tão natural quanto andar, respirar ou comer. O importante, nesse momento, é que a mulher procure manter-se calma, confiante em si mesma e na ajuda do médico ou da parteira.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Apresentar o texto abaixo, pedindo a um dos participantes que o leia em voz alta.

Afinal, chegou o momento importante, seu filho vai nascer!

É uma hora de preocupação, mas... de alegrias também, pois esse filho é fruto de amor e de união.

2. Comentar com o grupo, parte por parte, perguntando:

- por que acham que esse momento é importante;
- quais as preocupações que o casal tem nessa hora;
- como a mulher pode ajudar na hora do nascimento, para que tudo corra bem.

sinais de parto

Alguns dias antes do parto, a mulher começa a ter certos sinais, que são uma espécie de aviso de que a hora está chegando. Vejamos alguns deles:

QUEDA DA BARRIGA	Ocorre mais ou menos 15 dias antes do parto, porque o bebê se acomoda para nascer, causando uma sensação de peso na parte baixa da barriga.
DORES NAS COSTAS	É um dos primeiros <i>sintomas</i> de que o parto está próximo. Aparecem dores nos quadris que vão para frente em direção à bexiga, parecendo com as dores que acontecem durante as regras.
PERDA DE SANGUE E ÁGUA	Ocorre depois da saída do <i>tampão mucoso</i> . O líquido pode ser claro, rosado ou da cor de sangue. Isso acontece no início do trabalho de parto.
CÓLICAS OU CONTRAÇÕES	Ocorrem porque o útero está empurrando o bebê para fora. No início, as <i>contrações</i> são leves e espaçadas; no final, mais fortes e seguidas. São parecidas com as dores da regra.
ROMPIMENTO DA BOLSA DE ÁGUA	A bolsa de água arrebenta devido às contrações. Se a bolsa de água romper sem que a mãe tenha sentido contrações, é necessário procurar a parteira ou o Serviço de Saúde.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

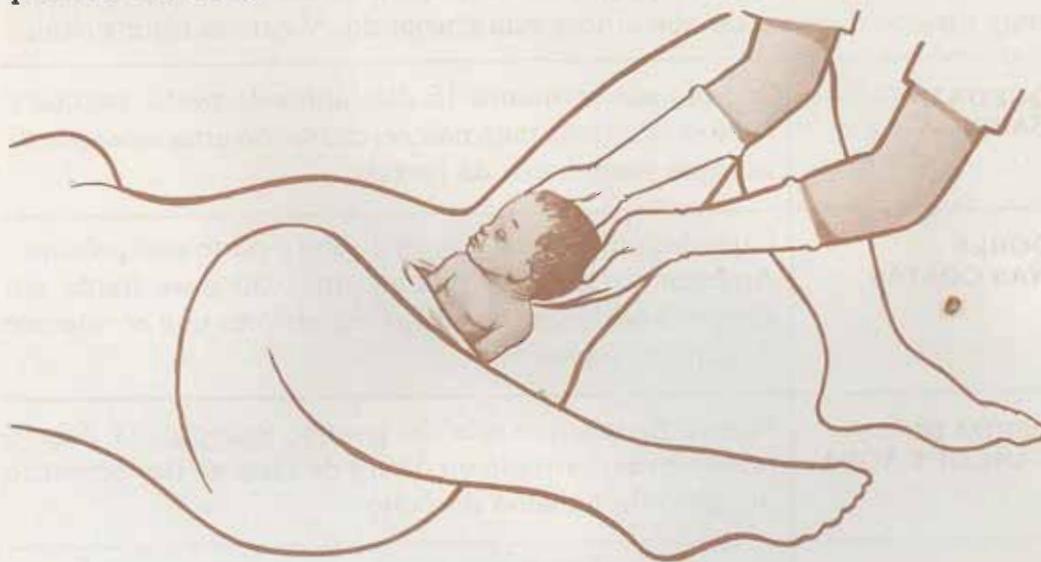
1. Dividir os participantes em pequenos grupos, para que conversem sobre quais os sinais de parto que já sentiram ou de que já ouviram falar.

2. Reunir novamente os participantes, para que um representante de cada pequeno grupo conte para seus companheiros o que conversaram.

Se os participantes não falarem sobre todos os sinais de parto, o monitor complementar com os que estão no texto.

tipos de parto

parto normal



O parto normal demora mais tempo na mulher que vai ter filho pela primeira vez.

Para que o parto ocorra com tranquilidade, é preciso que a mãe esteja bem orientada sobre como é o seu corpo, o que acontece na hora do parto, etc.

Assim, a mãe terá condição de ajudar o médico ou a parteira a fazer o parto, e contribuirá para que o seu bebê nasça bem.

Desta maneira, a mulher poderá até não sentir tanta dor na hora do parto. A dor que algumas mulheres sentem, pode ser, em alguns casos, provocada pelo medo e a falta de conhecimento sobre o que irá acontecer.

A respiração é muito importante na hora do parto. A mulher deve respirar profundamente e soltar o ar o mais devagar possível, no momento em que sentir contrações. Quando isso acontecer, ela deverá encher os pulmões de ar, prender a respiração e fazer força como se fosse evacuar. No intervalo das contrações, a mulher deve respirar normalmente e relaxar.

O nervosismo também pode atrapalhar, pois dessa forma a mulher contrai os músculos da barriga que apertam o útero, causando dor. As contrações servem para expulsar o bebê do útero.

Alguns minutos depois do bebê nascer, o útero se contrai novamente para expulsar a placenta.

Após o parto, é aconselhável que a mulher repouse algumas horas.

cesariana

A cesariana é uma operação feita pelo médico, na qual a barriga da mulher é aberta e a criança é retirada.

Isto só é recomendado quando o parto normal for difícil ou impossível.

OBSERVAÇÃO: O nascimento de um bebê, entre o 6º e o 8º mês de gestação, chama-se parto prematureo.

Geralmente o bebê pesa menos de 2 quilos e meio, e necessita de cuidados especiais, como, por exemplo: ser colocado numa incubadora, para receber calor e oxigênio (ar), e ser alimentado de forma adequada.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Pedir aos participantes para dizerem quais os tipos de parto que conhecem e o que sabem sobre cada um.

Chamar atenção para os seguintes aspectos:

- Parto normal:
 - duração do parto;
 - contrações;
 - respiração da mulher e relaxamento;
 - saída da placenta;
 - de que forma a mulher pode colaborar;
 - necessidade de preparação da mulher.
- Cesariana:
 - o que é;
 - em que casos a operação é feita.
- Parto prematuro:
 - quando acontece;
 - cuidados especiais com o bebê prematuro.

2. Convidar um médico, enfermeira ou parteira para fazer uma palestra para o grupo.

ALGUNS CUIDADOS COM O RECÊM-NASCIDO



CORDÃO UMBILICAL

Enquanto o umbigo não cair, deve ser protegido contra a sujeira e a poeira.

Nunca usar pó de fumo, teia de aranha, cinzas, nem outros remédios caseiros, porque podem provocar doenças e até mesmo a morte da criança, causada pelo tétano umbilical (mal dos sete dias).

PELE

Pode acontecer que o bebê fique com a pele amarelada, horas depois de ter nascido. Isso é normal. Porém, se depois do 3º dia de vida, ele continuar com essa cor, recomenda-se levar ao Serviço de Saúde.

AMAMENTAÇÃO

A mãe deve amamentar o filho, sempre que ele desejar.

É preciso que o bebê receba o colostro (primeiro leite da mãe), pois ele o protege contra muitas doenças.



OBSERVAÇÃO: As mamas do bebê ficam, algumas vezes, aumentadas. Se isso acontecer, não se deve espremer nem apertar, para não inflamar, pois esse aumento é normal.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Conversar com o grupo, perguntando:

- quais são os cuidados que se deve ter com o recém-nascido, chamando a atenção para que não sejam utilizados remédios caseiros, no umbigo.

2. Discutir com os participantes sobre:

- a importância do primeiro leite materno (colostró) e da amamentação;
- como podem ficar as mamas do bebê e o que não se deve fazer, se isso acontecer;
- como pode ficar a pele do bebê;
- quando se deve levar o bebê ao médico.

RESGUARDO

Após o parto, a mulher entra num período de novas e importantes modificações, até que o seu organismo volte a ser como era antes da gravidez.

Esse período é chamado resguardo e dura mais ou menos 40 dias. É uma época em que a mulher precisa de descanso e de alguns cuidados como, por exemplo:

- tomar bastante líquido;
- fazer higiene do corpo e, principalmente, dos seios e das partes íntimas, com água morna depois de fervida;
- fazer compressas com pano limpo e água morna depois de fervida, se os seios ficarem muito inchados;
- evitar trabalhos pesados;
- só recommençar as relações sexuais, de preferência, mais ou menos trinta dias após o parto, pois o corpo da mulher precisa de tempo para voltar ao normal;

- observar se o sangramento, com o passar dos dias, vai modificando de cor, passando de vermelho-vivo para marrom, e depois se transformando num corrimento amarelado.

OBSERVAÇÃO: Se o corrimento ficar com mau cheiro ou parar de sair de repente na primeira semana depois do parto, é sinal de perigo, podendo indicar uma infecção na mulher.

SUGESTÃO DE ATIVIDADE

Apresentar uma ficha com a palavra **RESGUARDO** e pedir que um participante a leia em voz alta.

Ouvir o que o grupo tem a dizer sobre essa palavra.

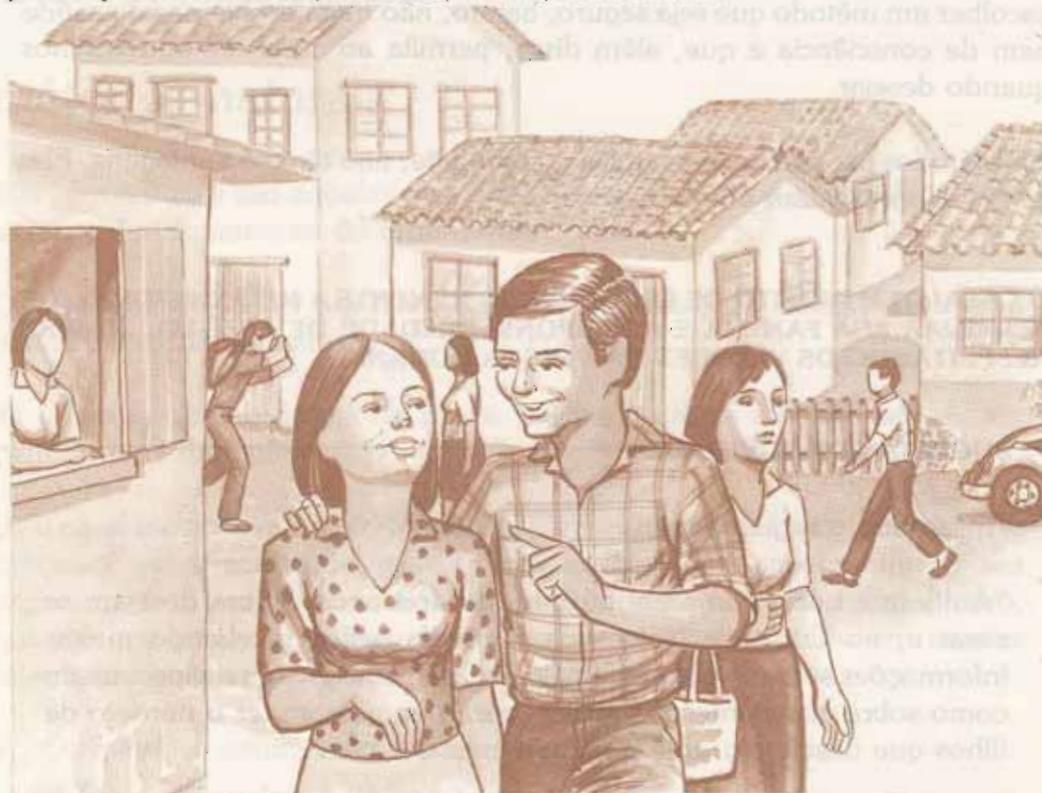
Organizar as idéias discutidas com o grupo, chamando atenção para:

- a duração do resguardo;
- os cuidados nas 12 primeiras horas após o parto;
- as perdas de sangue;
- a alimentação;
- a higiene;
- os cuidados com as mamas;
- as atividades físicas;
- as relações sexuais.

NÃO SE ESQUEÇA DE RECOMENDAR A ALIMENTAÇÃO PELO LEITE MATERNO . É DE MELHOR QUALIDADE E DE MENOR CUSTO.

FORMAÇÃO DA FAMÍLIA

Quando duas pessoas se encontram no amor e resolvem se casar para viver juntas por toda a vida, inicia-se, então, uma família.



É dentro da família que as pessoas aprendem as coisas mais importantes da vida, como o respeito aos pais, os princípios religiosos, a necessidade de amar e ajudar o próximo, e de trabalhar, vivendo juntas os bons e maus momentos.

Ao formar uma família, o casal tem o direito de ser informado ou de buscar informações que lhe permitam possuir condições de planejar sua família.

Isso ajudará o casal a decidir livremente sobre o número de filhos que deseja ter, bem como a melhor época para tê-los, de acordo com as possibilidades.

Os pais precisam lembrar sempre que criar um filho é dar a ele amor, carinho, dedicação, educação e proteção.

Para planejar conscientemente sua família, o casal necessita conhecer as diversas formas de evitar uma gravidez não desejada.

São vários os métodos utilizados, no mundo inteiro, para evitar a gravidez. Entretanto, existem sempre algumas dúvidas quanto à melhor forma de escolher um método que seja seguro, barato, não traga problemas de saúde nem de consciência e que, além disso, permita ao casal ter outros filhos quando desejar.

Os métodos para planejar a família, geralmente, não têm só vantagens. Eles também apresentam desvantagens.

O CASAL TEM DIREITO DE ESCOLHER LIVREMENTE A MELHOR FORMA DE PLANEJAR SUA FAMÍLIA E A RESPONSABILIDADE DE FAZÊ-LO, SEMPRE RESPEITANDO OS VALORES DA PESSOA HUMANA.

SUGESTÃO DE ATIVIDADE

Apresentar o seguinte caso:

“Antônio e Lúcia namoram há mais de dois anos. Agora desejam se casar e, no Curso de Noivos da Paróquia, estão recebendo muitas informações sobre a vida em família, o casamento civil e religioso, assim como sobre planejamento familiar, para que possam ter o número de filhos que desejarem, que puderem criar e educar.”

- Perguntar aos participantes:
 - o que acham sobre as informações que Antônio e Lúcia receberam (qual a importância do Curso de Noivos);
 - o que entendem sobre planejamento familiar;
 - quem já planejou ou planeja sua família, isto é, escolhe a época do nascimento e o número de filhos que deseja ter;
 - por que resolveram planejar a família. Nesse caso, de que forma evitaram a gravidez.

FORMAS DE PLANEJAR UMA GRAVIDEZ

Para planejar uma gravidez existem vários métodos. Porém, neste livro serão apresentados somente os métodos naturais, por dependerem apenas de aprendizagem, não necessitarem de acompanhamento médico, e podem ser moralmente justificados.

métodos naturais

Métodos naturais são aqueles que ajudam o casal a ter ou evitar filhos, sem alterar o funcionamento do organismo.

O casal que quiser ter um filho, deve manter relações sexuais durante o período fértil da mulher.

Já o casal que não deseja ter filhos, precisa evitar as relações sexuais no período fértil da mulher.

Se o casal escolher um método natural para evitar a gravidez, a mulher não precisará tomar remédios, gastar dinheiro, bastando saber como o seu organismo funciona. É necessário, também, a colaboração do companheiro, que deve respeitar o período fértil da mulher, não insistindo em manter relações sexuais nessa época.

- Os métodos naturais mais usados são:

- o método da ovulação (Billings);
- o método da temperatura;
- o método sinto-térmico.

- Os métodos naturais mais antigos são:

- o da tabela (Ogino - Knaus);
- o do aleitamento materno.

É muito importante que o casal esteja interessado em aprender bem o método escolhido, e que um colabore com o outro.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Apresentar a seguinte história:

“A vida de Dalva e Renato era muito dura. Já tinham cinco filhos em seis anos de casados. Era um por ano. Tomar conta da família estava ficando difícil, e a saúde de Dalva não estava boa.

Eles bem que achavam que era hora de parar um pouco de ter filhos. Mas como?

Pensaram então: “Seria possível evitar a gravidez sem prejudicar a saúde?”

Até que um dia conheceram D. Júlia, que dava aula no Curso de Noivos da Paróquia.

Resolveram, então, ir ao cursinho de D. Júlia. Lá aprenderam muita coisa sobre os métodos naturais que podiam usar, como por exemplo, o fato de não fazerem mal à saúde, de não precisar gastar dinheiro com remédio, além de respeitarem a natureza do casal.

No começo, parecia um bicho-de-sete-cabeças. Mas, aos poucos, tudo foi clareando e, daí, passaram a usar um dos métodos naturais que D. Júlia ensinou.

Hoje, depois de mais de um ano, ainda não apareceu novidade nenhuma.”

2. Comentar a história com os participantes do grupo, perguntando:

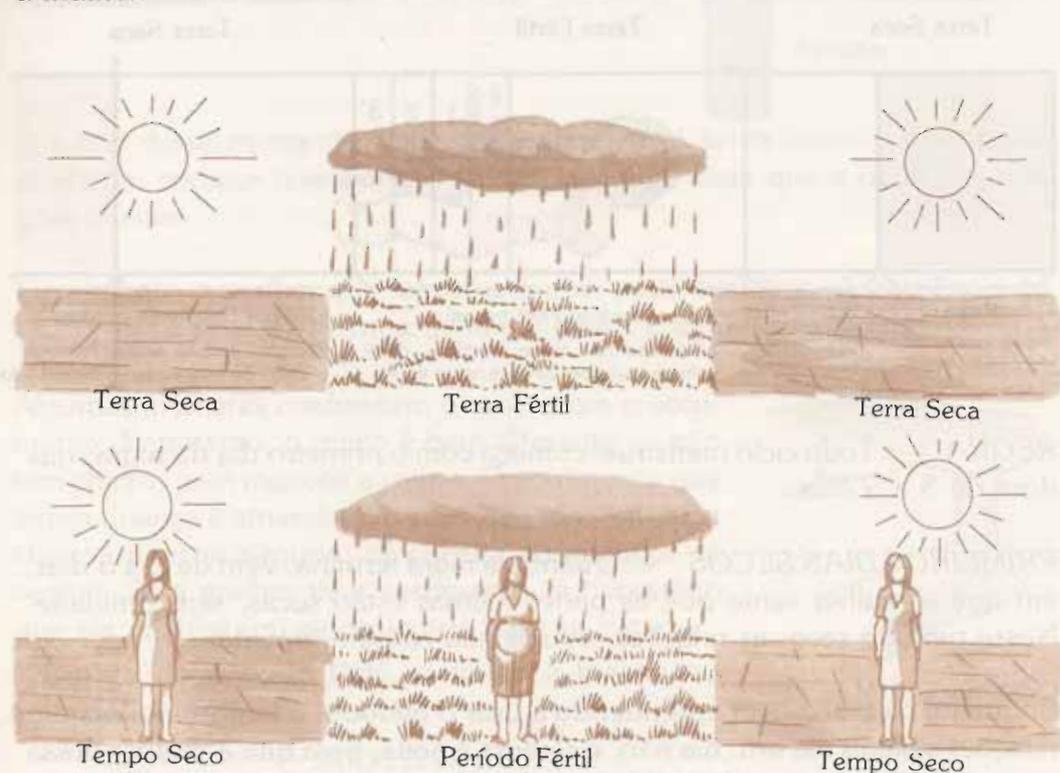
- o que acharam sobre o caso contado;
- por que Dalva e Renato queriam parar um pouco de ter filhos;
- o que entendem por método natural (quais os métodos naturais que existem);
- quem já usou ou usa algum método natural. Pedir que contem suas experiências.

método de ovulação (Billings)

Para usar esse método, a mulher precisa saber quando é o seu período fértil, isto é, a época em que tem chance de engravidar. A mulher que usa esse método evita as relações sexuais no seu período fértil.

Durante o ciclo menstrual — época que vai do primeiro dia de uma menstruação ao primeiro dia da outra —, o organismo da mulher passa por várias mudanças. Conhecendo essas mudanças, a mulher poderá saber quando é possível ou não engravidar.

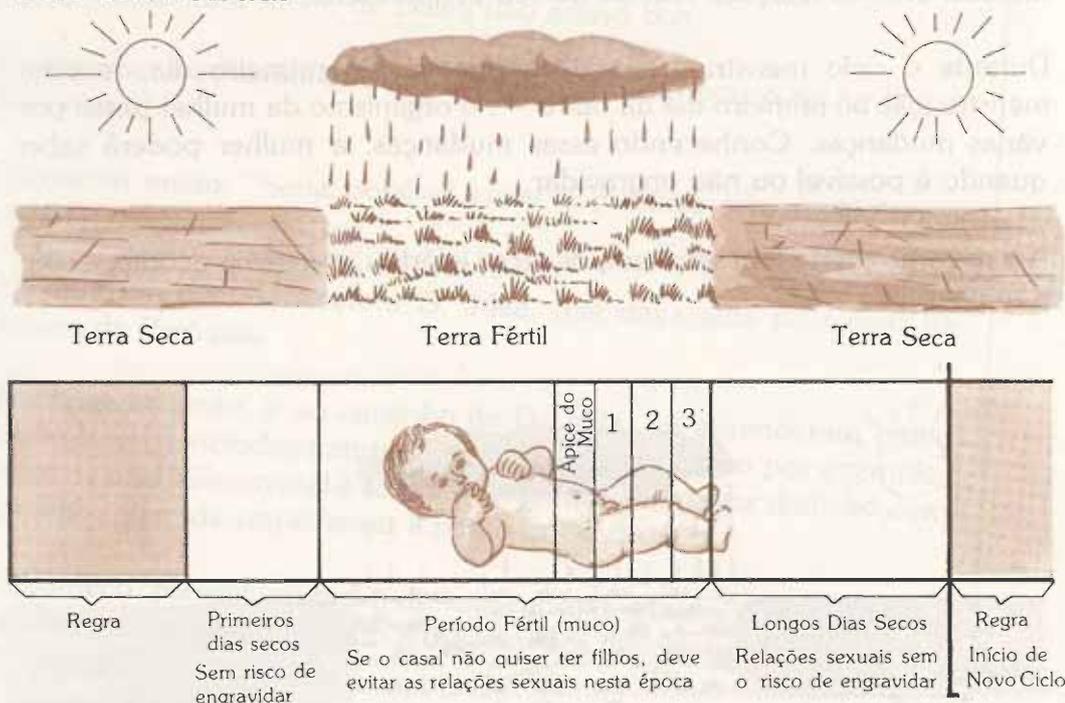
Assim como a terra tem seus tempos secos e férteis, o mesmo acontece com a mulher.



Durante o tempo seco da terra, se o agricultor plantar a semente, ela não irá brotar, porque a terra não tem umidade que faça a semente viver. No período seco da mulher, as relações sexuais não dão gravidez, porque essa é a época em que a mulher não é fértil.

Quando chove, se o agricultor plantar a semente, ela irá brotar. O mesmo ocorre com a mulher: quando ela estiver no tempo fértil (com muco), se tiver relações poderá engravidar.

ciclo menstrual



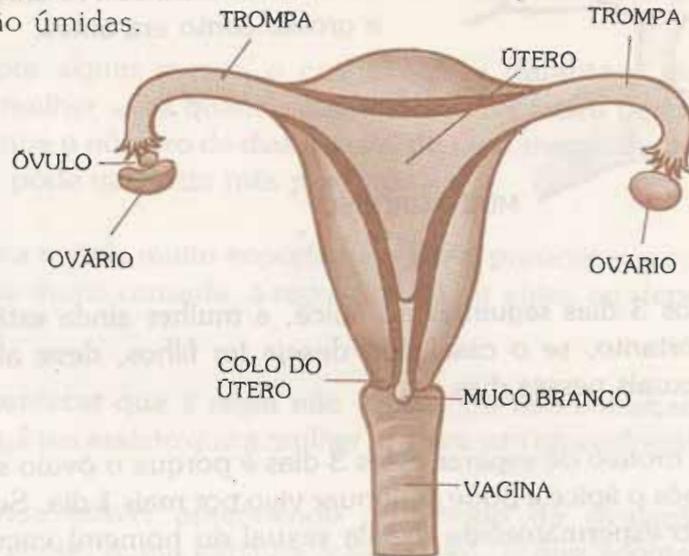
REGRA — Todo ciclo menstrual começa com o primeiro dia da regra, que dura de 3 a 5 dias.

PRIMEIROS DIAS SECOS — Quando a regra termina, vêm de 2 a 5 dias, em que a mulher sente que as partes íntimas estão secas, sem umidade. Nesse período seco, as relações sexuais não causam gravidez.

Enquanto o casal estiver aprendendo a usar o método, é importante manter relações sexuais dia sim, dia não, e sempre à noite, para que a mulher possa ver a diferença entre o líquido seminal do homem e o muco.

OBSERVAÇÃO: Algumas mulheres, com ciclo menstrual curto (21 a 26 dias), podem não ter dias secos depois da regra. Então, é necessário observar se há muco, porque as relações sexuais nesse período dão gravidez.

PERÍODO FÉRTIL (muco) — Depois desses dias secos, o colo do útero começa a fabricar um muco branco. Por isso, a mulher começa a sentir que suas partes íntimas estão úmidas.



A partir desse momento, em que a mulher se sentir como se estivesse molhada, começa o seu período fértil. Isso quer dizer que a ovulação está para chegar.

Geralmente, a mulher que tem esse muco, pode ter filhos. A existência do muco não é sinal de doença, pelo contrário, é sinal de fertilidade.

Algumas mulheres confundem o muco com o corrimento. Entretanto, o muco é bem diferente — não tem cheiro, nem mancha a roupa. O corrimento que indica doença é amarelado ou esverdeado; tem mau cheiro; mancha a roupa; dá coceira ou queimor na vagina. Se a mulher tiver corrimento, é necessário que ela procure um ginecologista para se tratar.

No início do período fértil, o muco é branco ou amarelado, e grosso.



MUCO GROSSO

MUCO ELÁSTICO



Quando esse muco chega ao ápice, isso quer dizer que a ovulação está próxima. Nessa época, o muco fica claro, elástico, escorregadio, faz fios e se parece com a clara de ovo cru. Com isso, a mulher sente as suas partes íntimas lubrificadas e macias.



MUCO GROSSO

No dia seguinte após o ápice, o muco não se parece mais com a clara de ovo cru, voltando a ficar branco e grosso como era antes.

Nos 3 dias seguintes ao ápice, a mulher ainda está no seu período fértil. Portanto, se o casal não deseja ter filhos, deve ainda evitar as relações sexuais nesses dias.

O motivo de esperar esses 3 dias é porque o óvulo sai do ovário até 2 dias após o ápice e pode continuar vivo por mais 1 dia. Se houver relação sexual e o espermatozóide (célula sexual do homem) encontrar com o óvulo na trompa, penetrando-o, acontece a fecundação e a mulher engravida.

OBSERVAÇÃO: Após esses 3 dias, ainda existe a possibilidade de haver muco. Porém, não há mais perigo da mulher engravidar, porque o óvulo já morreu.

PORTANTO, O PERÍODO FÉRTIL DA MULHER VAI DESDE QUANDO ELA SE SENTE ÚMIDA, ATÉ O 3º DIA APÓS O ÁPICE DO MUCO.

LONGOS DIAS SECOS — Depois do período fértil (que acaba no 4º dia após o ápice) começam outra vez os dias secos, agora em número maior. Nesses dias, a mulher pode ter relações sexuais sem correr o risco de engravidar. Passados esses dias secos, chega novamente a regra, que sempre aparece no fim dos ciclos em que não houve gravidez.

REGRA — A mulher que consegue saber em que dia é o ápice do muco, terá mais certeza sobre quando a sua ovulação acontece, podendo calcular o dia em que começará a próxima regra. Geralmente, uns 14 dias após o ápice vem a nova regra.

OBSERVAÇÃO: Recomenda-se que o casal evite as relações sexuais, durante o primeiro mês em que a mulher estiver aprendendo o método, para que ela possa conhecer bem o seu ciclo menstrual.

como a mulher pode fazer suas anotações sobre o ciclo menstrual

É necessário anotar, por alguns meses, o que acontece durante o ciclo menstrual, para que a mulher saiba quando costuma ocorrer o seu período fértil. Isso é preciso porque o número de dias que vai de uma menstruação a outra (ciclo menstrual) pode variar de mês para mês.

Se a mulher receber uma notícia muito importante, estiver preocupada com alguma coisa ou mesmo muito cansada, a regra poderá vir antes ou depois da data habitual.

Às vezes, pode até acontecer que a regra não venha. Se isso começar a ocorrer com frequência, é necessário que a mulher procure um ginecologista.

Quando a mulher ainda estiver aprendendo o método da ovulação, recomenda-se que ela anote, numa folhinha (calendário), o que acontece desde o primeiro dia de uma regra até o primeiro dia da regra seguinte. É bom fazer essas anotações, pelo menos nos primeiros 3 a 4 meses de uso do método.



O melhor é utilizar um calendário que tenha uma folha inteira para cada mês, porque assim haverá espaço para escrever tudo o que acontece durante o ciclo menstrual.

Para que a mulher possa entender melhor como fazer as anotações, são mostrados os exemplos que vêm a seguir:

- Se a regra vier no dia 4, por exemplo, e terminar no dia 8, a mulher deverá escrever "R" (regra) nesses dias:

JUNHO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4 ^R	5 ^R	6 ^R	7 ^R
8 ^R	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUNHO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- Se a mulher notar que não tem muco nos dias seguintes após a regra, deverá escrever "S" (seco):

JUNHO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9 ^S	10 ^S	11 ^S	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUNHO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- Quando a mulher se sentir úmida e observar que tem muco, deverá escrever "M" (muco):

JUNHO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 ^M	13 ^M	14 ^M
15 ^M	16 ^M	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUNHO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- No dia em que a mulher sentir as partes íntimas bem macias, lubrificadas, e perceber que o muco está parecido com a clara de ovo cru, deverá escrever "AM" (ápice do muco):

JUNHO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17 ^{AM}	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUNHO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- Nos 3 dias após o ápice, o muco pode ficar grosso como no início do período fértil, ou desaparecer totalmente. Porém, é preciso saber que, com ou sem muco, esses 3 dias ainda podem ser férteis. Por isso, a mulher deverá escrever "M" (muco) nesses 3 dias:

JUNHO - 1980							JUNHO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 ^M	19 ^M	20 ^M	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30					

- A partir do 4º dia após o ápice do muco, as relações sexuais não causam gravidez. Assim, a mulher deverá escrever "S" (seco) até um dia antes da próxima regra:

JUNHO - 1980							JUNHO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 ^S	15	16	17	18	19	20	21
22 ^S	23 ^S	24 ^S	25 ^S	26 ^S	27 ^S	28 ^S	22	23	24	25	26	27	28
29 ^S	30 ^S						29	30					

- Se o ápice do muco foi observado e marcado certo, provavelmente, a próxima regra virá uns 14 dias depois do ápice. Como nesse exemplo, o ápice do muco aconteceu no dia 17, a menstruação deverá vir, mais ou menos, no dia 2 de julho:

JULHO - 1980							JULHO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
		1 ^S	2 ^R	3 ^R	4 ^R	5 ^R			1	2	3	4	5
6 ^R	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31			27	28	29	30	31		

OBSERVAÇÃO: Essas anotações devem continuar a ser feitas, ciclo após ciclo, para dar maior segurança à mulher na utilização do método

JUNHO - 1980							JULHO - 1980						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4 ^R	5 ^R	6 ^R	7 ^R			1 ^S	2 ^R	3 ^R	4 ^R	5 ^R
8 ^R	9 ^S	10 ^S	11 ^S	12 ^M	13 ^M	14 ^M	6 ^R	7	8	9	10	11	12
15 ^M	16 ^M	17 ^M	18 ^M	19 ^M	20 ^M	21 ^S	13	14	15	16	17	18	19
22 ^S	23 ^S	24 ^S	25 ^S	26 ^S	27 ^S	28 ^S	20	21	22	23	24	25	26
29 ^S	30 ^S						27	28	29	30	31		

outras informações sobre o método da ovulação

O corpo humano possui substâncias capazes de fazer com que certas partes funcionem de uma maneira própria.

Dessa forma, o aparelho reprodutor funciona porque algumas substâncias — os hormônios — estão trabalhando para isso.

No homem, o hormônio mais importante é a testosterona. Essa substância faz com que os testículos desenvolvam os espermatozóides (células sexuais masculinas), além de ser responsável pelo crescimento da barba e dos pêlos no corpo, pela mudança de voz, etc.

Na mulher, há vários hormônios que influenciam o seu organismo, como aqueles que:

- dão as características do corpo feminino, como quadris mais largos, crescimento de seios, de pêlos, etc.;
- trabalham fazendo com que os óvulos (células sexuais femininas) se desenvolvam;
- preparam o útero para uma possível gravidez;
- auxiliam o desenvolvimento do bebê, nos primeiros meses de vida;
- permitem que a futura mãe amamente seu bebê.

No organismo da mulher, os principais hormônios que atuam em cada etapa do ciclo menstrual são o estrógeno e a progesterona.

de onde vem o muco branco

O hormônio chamado estrógeno faz com que o muco branco seja formado no colo do útero.

À medida que aumenta a quantidade de estrógenos no sangue, o muco vai mudando de aparência. Quando o muco fica parecido com a clara de ovo cru, é sinal de que a ovulação está próxima. Isso acontece quando os estrógenos estão em maior quantidade no sangue.

quando o muco termina

Da mesma maneira que um hormônio faz aparecer o muco e acontecer a ovulação, um outro hormônio, chamado progesterona, faz terminar o período fértil.

A progesterona é que comanda a segunda parte do ciclo menstrual. Ela suspende o muco, fazendo com que ele forme um tampão mucoso. Esse tampão serve para fechar a entrada do colo do útero, durante a segunda parte do ciclo menstrual. A progesterona também faz com que a mucosa do útero se prepare para a gravidez. Além disso, é responsável pelo aumento da temperatura do corpo na 2ª fase do ciclo menstrual.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Recordar o que já foi discutido sobre o ciclo menstrual, com o grupo, utilizando a ilustração da pág. 38, perguntando ao grupo:

- o que é ovulação;
- como acontece a fecundação;
- o que ocorre no útero da mulher, quando o ovo ali se aninha;
- por que a mulher tem regra.

2. Conversar com o grupo sobre o método da ovulação, comparando o período fértil da mulher com a natureza e mostrando as ilustrações do livro, na página 65. Pedir ao grupo:

- para dizer o que acontece quando a semente é plantada em terra seca e quando é plantada na terra molhada (terra fértil);
- para comparar o tempo em que a terra está molhada, com o período fértil da mulher (quando ela pode ficar grávida).

3. Dar explicações sobre:

- o que é o muco branco;
- de onde ele vem.

4. Conversar com os participantes sobre as mudanças que acontecem no organismo da mulher, durante o ciclo menstrual, e a necessidade de observar bem essas mudanças. Explicar o método da ovulação, parte por parte, conforme o texto do livro e seguindo a ordem abaixo:

a) **MENSTRUÇÃO OU REGRA:**

- em alguns ciclos, o muco pode vir nos últimos dias da regra; nesses dias, a mulher pode engravidar.

b) *PRIMEIROS DIAS SECOS:*

- dias em que a mulher pode ter relações sexuais, sem engravidar. Enquanto a mulher está aprendendo o método, as relações deverão ser sempre à noite e em dias alternados.

c) *DIAS DE MUCO (dias férteis):*

- como é o muco nos primeiros dias em que ele aparece;
- como a mulher se sente nesses dias;
- como o muco vai se modificando depois dos primeiros dias, até ficar parecido com a clara de ovo cru (mostrar uma clara de ovo cru);
- como a mulher pode perceber o muco;
- quanto tempo a mulher tem que esperar após o ápice, para ter relações sexuais sem o risco de engravidar (necessidade de esperar 3 dias).

d) *LONGOS DIAS SECOS:*

- depois do 3º dia após o ápice — dias em que a mulher não é fértil. A relação, nesses dias, não dá gravidez.

e) *REGRA — INÍCIO DE UM NOVO CICLO:*

- quando não há fecundação, surge novamente a regra.

5. Distribuir o folheto “Maria e Carlos Planejam a sua Família”.

6. Separar os participantes em grupos de 2 ou 3 pessoas. Pedir que:

- a) leiam a história do folheto;
- b) uma pessoa de cada grupo fale do que entendeu sobre a história.

7. Comentar com os participantes a história do folheto, perguntando:

- por que Carlos e Maria resolveram usar os métodos naturais (falar sobre a necessidade de também se dar amor e educação, além de se cuidar da alimentação e saúde dos filhos);
- quais as dúvidas que eles têm sobre os órgãos genitais masculinos e femininos.

OBSERVAÇÃO: Os participantes poderão levar o folheto para casa.

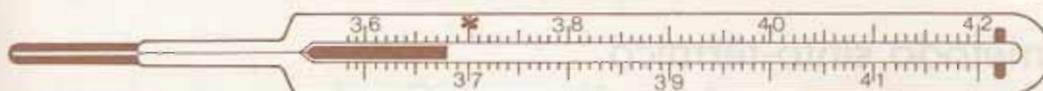
método da temperatura

Se a mulher observar a temperatura todo dia, ela vai notar que, durante o ciclo menstrual, a temperatura passa por várias mudanças. Isso acontece porque o seu organismo sofre modificações causadas por hormônios.

O casal que utiliza esse método, para não ter filhos por uns tempos, só tem as relações sexuais após o período fértil da mulher, quando a temperatura subiu.

como usar o método da temperatura

Para usar esse método, a mulher precisa ter um termômetro e saber tirar a temperatura.



Todos os dias, antes de se levantar da cama, a mulher deve colocar o termômetro embaixo da língua e esperar, pelo menos 3 minutos. Em seguida, anota sua temperatura num papel, ao lado do dia do mês em que a temperatura foi tirada.

Assim, recomenda-se que a mulher:

- deixe sempre perto da cama um termômetro, lápis e papel;
- comece a usar esse método, a partir do primeiro dia da menstruação;
- use sempre o mesmo termômetro.



A MULHER NÃO DEVE SE ESQUECER DE TIRAR A TEMPERATURA, ANTES DE SE LEVANTAR DA CAMA.

como reconhecer que passou o período fértil

Logo após a regra, a temperatura da mulher é baixa por causa da ação do hormônio chamado estrógeno.

No meio do ciclo, o organismo começa a receber outro tipo de hormônio — progesterona. Por isso, a temperatura aumenta.

A partir do 3º dia de temperatura alta à noite, o casal pode ter relação sexual, sem o risco de gravidez.

Assim, do 3º dia de temperatura alta até a próxima regra, as relações sexuais não dão gravidez.

método sinto-térmico

O método sinto-térmico é a união do método da ovulação com o método da temperatura.

O casal que usa esse método evita as relações sexuais no período fértil da mulher. Para saber qual o seu período fértil, a mulher precisa observar seu muco e tirar a temperatura.

como usar o método sinto-térmico



Enquanto a mulher está aprendendo o método, é bom anotar a temperatura e o muco diariamente, para que ela conheça o seu ciclo menstrual.

Para usar esse método, a mulher precisa tirar a temperatura todos os dias, da mesma forma como foi dito no método da temperatura.

Além da anotação da temperatura, que é feita pela manhã, antes de levantar, é necessário que a mulher observe, no papel higiênico ou na roupa íntima, se existe muco, escrevendo à noite o que notou.

OBSERVAÇÃO: Como os ciclos variam, é bom que a mulher fique se observando uns 3 a 4 meses, para saber bem quando acontece o seu período fértil e os seus períodos não-férteis.

O método sinto-térmico, quando utilizado corretamente, dá condições ao casal de planejar a sua família com segurança.

método da tabela (Ogino e Knaus)

Para utilizar esse método, a mulher precisa conhecer bem o seu ciclo menstrual e, principalmente, saber calcular seu período fértil (época que tem chance de engravidar).

O ciclo menstrual varia de mulher para mulher. Dura cerca de 28 dias, podendo haver ciclos maiores ou menores, sem que isso queira dizer que são anormais.

como usar a tabela (Ogino e Knaus)

Para usar esse método, a mulher deverá marcar, no calendário (folhinha), o dia do mês em que sua regra veio. Quando a próxima regra chegar, a mulher deverá anotar o dia em que ela vier. Para saber a duração do seu ciclo, basta contar quantos dias houve da regra anterior até a seguinte.

Nos ciclos seguintes, ela irá fazer a mesma coisa, sempre anotando a duração de cada ciclo.

Isso deverá ser feito por um ano, para que a mulher possa verificar qual o ciclo maior e qual o menor.

Para calcular o período fértil, a mulher pega o ciclo menor e diminui 19, e do ciclo maior retira 10. Por exemplo: se o ciclo maior durou 32 dias e o menor 28 ela irá fazer assim:

$$28 - 19 = 9$$

$$32 - 10 = 22$$

Nesse exemplo, o período fértil da mulher será do 9º até o 22º dia do ciclo, contados a partir do 1º dia da regra. Essa é a época em que a mulher corre o risco de engravidar.

ESSE MÉTODO SÓ FUNCIONA BEM SE O CICLO MENSTRUAL DA MULHER FOR REGULAR. ISTO É, SE A ÉPOCA QUE VAI DE UMA MENSTRUÇÃO ATÉ A OUTRA É SEMPRE A MESMA.

OBSERVAÇÃO: Qualquer problema emocional que a mulher tiver poderá alterar todo o seu ciclo, modificando também o seu período fértil.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Conversar com o grupo sobre:
 - quantos dias dura geralmente um ciclo menstrual;
 - como se calcula o período fértil da mulher;
 - quais são os dias em que o casal pode ter relações sexuais sem que a mulher corra o risco de engravidar.

2. Recordar, com o grupo, os métodos naturais já apresentados (ovulação, temperatura, sinto-térmico e tabela) perguntando:
 - qual a diferença entre esses métodos.

aleitamento materno

Quando a mulher está amamentando, tem menos chance de engravidar, pois seu organismo está trabalhando, principalmente, para a produção do leite, impedindo a ovulação. O aleitamento pode ser usado como mais uma maneira de evitar a gravidez, especialmente quando as mulheres não têm outros recursos. Além disso, a mãe que amamenta, dá ao filho melhores condições de saúde. O leite materno é o alimento ideal para o bebê.



Porém, é necessário que a mulher não deixe de dar nenhuma mamada. Geralmente, nos 3 primeiros meses de amamentação completa (isto é, quando o bebê só se alimenta de leite materno), é muito difícil que haja ovulação.

À medida que a criança vai deixando de mamar, porque começa a comer outros alimentos, o organismo da mãe vai voltando a ter condições de engravidar. Por isso, a mulher deve estar atenta à chegada do muco, desde que a hemorragia, causada pelo parto, termine. Isso é necessário porque a partir do aparecimento do muco começa o risco de gravidez.

É bom não esquecer que este não é um método muito seguro e que seu uso deve ser visto com cuidado, pois não há condições de saber quando a mulher volta a ovular.

A amamentação completa vale muito para distanciar a volta do período fértil da mulher.

vantagens e desvantagens dos métodos naturais

Os métodos naturais não alteram o funcionamento do organismo, não exigem que o casal gaste dinheiro e podem ser moralmente justificados.

Os métodos da ovulação, temperatura e sintotérmico podem ser usados, mesmo que a mulher não tenha um ciclo menstrual regular.

O método da tabela depende da mulher ter um ciclo menstrual regular, isto é, se o tempo que vai de uma menstruação até a outra for sempre o mesmo.

O uso dos métodos naturais, para aumentar o espaço de tempo entre um filho e outro, ou evitar a gravidez, depende muito da compreensão do casal, que precisa não ter relações sexuais no período fértil da mulher.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Dizer quais são os métodos naturais.
2. Explicar ao grupo que, para usar os métodos naturais, é necessário:
 - que o casal saiba como funciona o seu aparelho reprodutor;
 - que o homem e a mulher só utilizem um desses métodos, depois de terem conversado (porque o casal terá que evitar as relações sexuais no período fértil da mulher). Essa conversa servirá para aproximar ainda mais o casal.
3. Mostrar um termômetro aos participantes do grupo e ensinar-lhes como se faz a leitura da temperatura.
4. Fazer uma campanha na comunidade, para que sejam doados termômetros aos participantes que desejarem usar o método da temperatura ou o sintotérmico.
5. Reunir os participantes em pequenos grupos, para conversarem sobre:
 - os métodos que usam e conhecem para evitar a gravidez;
 - o que acham desses métodos.No final, o representante de cada grupo conta aos demais o que foi conversado no seu grupo.
6. Completar o que os grupos disserem, com informações sobre os métodos naturais abordados no livro.
7. Perguntar aos participantes quais as vantagens dos métodos naturais.

CASAIS QUE NÃO PODEM TER FILHOS (ESTERILIDADE)

Às vezes, a mulher leva mais tempo para engravidar, o que não significa que ela não possa ter filhos. Para que a mulher saiba se existe algum problema no seu organismo, é necessário primeiro que ela verifique se tem muco e tire sua temperatura diariamente.

No caso dela ter muco e notar que sua temperatura se modifica durante o seu ciclo menstrual, conforme foi explicado nos métodos da ovulação e da temperatura, o casal deverá procurar ter relações mais freqüentes, no período fértil da mulher.

Se o casal tiver relações sexuais no período fértil da mulher, durante dois anos, sem usar qualquer método para evitar gravidez e, apesar disso, a mulher não conseguir engravidar, pode-se estar diante de um caso de esterilidade.

A esterilidade pode acontecer tanto por um problema de saúde do homem, quanto da mulher, e não somente da mulher, como muitos pensam.

Assim, para descobrir que tipo de problema está acontecendo, é necessário que tanto o homem, como a mulher sejam examinados por um médico.

Para saber se a esterilidade é do homem, o melhor é fazer o teste pós-coital, isto é, feito após a relação sexual. Este teste é realizado do seguinte modo: o casal tem relação sexual no dia em que a mulher estiver no ápice do muco. Após a relação sexual, a mulher vai ao ginecologista, que retirará da vagina umas gotas do líquido seminal, para examiná-las no microscópio. Por meio desse exame, será possível verificar se os espermatozóides do homem são normais (na sua quantidade e movimento).

A esterilidade da mulher também é verificada por exames.

Algumas causas da esterilidade são: obstrução (entupimento) das trompas; falta de ovulação, útero infantil, útero virado, tumores, etc. Muitos desses problemas podem ser tratados com bons resultados.

Pode acontecer, ainda, que a esterilidade seja causada por problemas

emocionais. Algumas mulheres, por desejarem demais ter um filho, às vezes não conseguem engravidar.

O casal que não puder ter filhos, pode vir a adotar uma criança, dedicando a ela o mesmo carinho e atenção que seriam dados ao seu filho natural.

SUGESTÃO DE ATIVIDADES

1. Apresentar o seguinte caso:

“Jorge e Natália estão casados há mais de dois anos. Vivem felizes mas, até hoje, não conseguiram ter filhos.”

Por que será?

- Ouvir o que o grupo tem a dizer sobre esta pergunta.

2. Dar explicações ao grupo sobre:

- o que é esterilidade;
- quando é que se pode considerar que um casal é estéril;
- quais são as causas da esterilidade;
- a possível cura da esterilidade, com tratamento especial.

3. Discutir, com os participantes, sobre a adoção de crianças.

ABORTO

O aborto é a eliminação do ovo, embrião ou feto, quando ele ainda não está pronto para viver fora do útero materno. As formas comuns de aborto são o espontâneo e o provocado ou induzido.

aborto espontâneo

É a saída do ovo, embrião ou feto, de modo natural.

A gestante precisa estar atenta a qualquer perda de sangue durante a gravidez, principalmente nos 3 primeiros meses. A perda de sangue e as dores na barriga (cólicas), que são causadas pela contração do útero para eliminar o embrião ou feto, podem ser sinais de aborto.

As principais causas do aborto natural são o desenvolvimento anormal da criança, a má-formação da placenta, uma queda, um aborrecimento muito grande que a mãe possa ter tido, etc.

Quando a gestante está com ameaça de aborto, precisa ficar em repouso e suspender as relações sexuais. É necessário, também, consultar um médico e só tomar remédios com receita médica.

aborto provocado

É a eliminação do embrião ou feto, pela colocação de remédios, instrumentos ou líquidos, no útero da mulher.

Apesar de serem utilizados vários métodos para evitar a gravidez, grande número de mulheres, por não usarem esses métodos, fazem aborto quando descobrem que estão grávidas.

Às vezes, a gravidez já está bem adiantada — no 4º ou 5º mês, por exemplo —, e a mulher, mesmo assim, faz o aborto, correndo o risco de vida, causado por hemorragia ou infecção.

PROVOCAR O ABORTO É IMPEDIR A PESSOA DE TER O DIREITO À VIDA.

Por isso, é muito importante que a mulher que não queira ter filhos por uns tempos, saiba como evitar a gravidez por meios que não prejudiquem a sua saúde.

O ABORTO DEVE SER SEMPRE EVITADO.

SUGESTÃO DE ATIVIDADE

Conversar com o grupo, perguntando:

- o que acham do aborto;
- por que as mulheres fazem aborto;
- que tipos de aborto conhecem;
- quais são as causas de um aborto natural;
- quais os sinais que podem indicar o início de um aborto;
- o que é preciso uma mulher fazer quando está com ameaça de aborto;
- que perigos a mulher corre quando provoca o aborto.

A PARTIR DO MOMENTO EM QUE O CASAL INICIA UM RELACIONAMENTO AFETIVO E MAIS ÍNTIMO, É IMPORTANTE SABER QUE EXISTEM VÁRIAS MANEIRAS DE EVITAR UMA GRAVIDEZ NÃO DESEJADA.

ABORTO

aborto espontâneo

EXPLICAÇÕES DE ALGUMAS PALAVRAS DO LIVRO:

A

- AFETO — amor, bem-querer, carinho.
AGRESSIVOS — rebeldes.
ALTERAR — mudar, modificar.
ANSIEDADE — aflição, preocupação.
APARÊNCIA — modo de se mostrar, de aparecer.
ÂPICE — ponto mais alto, pico, cume.
APOIO — compreensão.
ÁREA GENITAL — partes íntimas (vulva, vagina, etc.).
ATENTA — que presta atenção.
ATRAÇÃO — preferência, simpatia.

C

- CHANCE — oportunidade de acontecer ou fazer alguma coisa.
COLABORE — ajude.
COMPORTAMENTOS — maneiras de ser, modos de fazer as coisas.
CONSCIENTEMENTE — com bom conhecimento sobre o que se está fazendo.
CONTATO — comunicação com outras pessoas.
CONTRAÇÕES — movimentos realizados pelo útero para fazer o bebê nascer.
CONTRIBUIRÁ — ajudará.
CONTROLAR-SE — ter hora e lugar certo para fazer alguma coisa.
CONVIVER — viver junto.

D

- DEFINITIVAMENTE — de forma definitiva, total.
DESEMPENHAR — fazer, realizar.

E

EJACULAÇÃO — saída de esperma pelo pênis do homem.

ELIMINAÇÃO — ação de eliminar, de expulsar, de fazer sair.

EVACUAR — eliminar fezes, defecar.

F

FERTILIDADE — capacidade de ter filhos.

FLUTUANDO — boiando.

FREQÜÊNCIA — que acontece muitas vezes, repetidamente.

G

GESTAÇÃO — tempo de gravidez.

GINECOLOGISTA — médico de mulheres.

H

HABITUAL — que costuma ocorrer, freqüente.

HORMÔNIOS — certas substâncias lançadas no sangue.

I

IDEAL — o melhor que se pode ter.

L

LÍQUIDO SEMINAL — líquido que serve para fecundar a mulher.

M

MUCO BRANCO — líquido grosso, ou parecido com a clara de ovo cru, que sai pela vagina.

O

ORIFÍCIO — buraco, pequena abertura.

P

PARTICIPAÇÃO — ação de fazer parte de alguma coisa, junto com outra pessoa ou pessoas.

PESSOAS EQUILIBRADAS — pessoas que fazem as coisas com bom senso.

PLENA — completa, total.

POSSIBILIDADE — chance ou condição de fazer alguma coisa.

PREMATURO — antes do tempo certo.

PROCESSO — Modo de desenvolver aos poucos, por etapas.

PROVAVELMENTE — possivelmente.

R

RELACIONAR-SE — ligar-se.

RELAXAR — ficar calma.

RISCO — perigo.

S

SEGURO — garantido, com confiança.

SINTOMAS — sinais.

SUSPENDE — interrompe, pára.

T

TAMPÃO MUCOSO — rolha de muco endurecido que tapa a entrada da vagina.

TRANSFORMAÇÕES — mudanças.

PÁGINA 34

Onde se lê... É pela trompa que o óvulo passa... *leia-se* É pela trompa que o ovo passa...

PÁGINA 41

Onde se lê... PRÓSTATA, URETRA e TESTÍCULOS... *leia-se* PRÓSTATA e INÍCIO DA URETRA

PÁGINA 44

Quando o ovo chega ao útero, ele se aninha para crescer. (sem efeito o restante)

PÁGINA 47

É no útero que ele se aninha e começa a se desenvolver. (sem efeito o restante)

PÁGINA 53

Onde se lê... A gravidez tem início quando o ovo se aninha no útero, onde o embrião começa a se desenvolver... *leia-se* A gravidez tem início quando o ovo se forma. Uma vez aninhado no útero, ele passa a chamar-se embrião.

Onde se lê... Nos três primeiros meses... *leia-se* Nos dois primeiros meses...

PÁGINA 68

Onde se lê... Depois do período fértil (que acaba no 4.º dia após o ápice)... *leia-se* Depois do período fértil (que acaba no 3.º dia após o ápice)...

PÁGINA 70

Onde se lê... No dia em que a mulher... *leia-se* No último dia em que a mulher...

PÁGINA 81

Onde se lê... relações mais frequentes, no período fértil da mulher... *leia-se...* relações no período fértil da mulher, nos dias de muco como clara de ovo cru.

PÁGINA 87

Onde se lê... rolha de muco endurecido que tapa a entrada da vagina... *leia-se* rolha de muco endurecido que tapa a entrada do colo do útero.

AUTORIA

Gerência de Educação Comunitária para a Saúde (GEPES)

COORDENAÇÃO E SUPERVISÃO

Gerson Noronha Filho

ELABORAÇÃO

Maria Elena Fonseca Lanz

Marília Ferreira Lemos

COLABORAÇÃO

Dagmar Rosana Sordi

Maria Inês Borçati

Natália Ursulina Baptista

Rosa Maria Orlando Fernandes

Equipe da GEPES e da GEPED

CONSULTORIA

Irmã Maria José Torres — Conferência Nacional dos Bispos do Brasil —
CNBB

Luís Maria Aller Atucha — World Education

Maria Helena Matarazzo — Associação Brasileira de Educação Sexual —
EDUSEX

PROGRAMAÇÃO VISUAL

GECOM/SEARG

DIAGRAMAÇÃO E ARTE-FINAL

Heliane Gaubert

ILUSTRAÇÕES

Miro



Ministério da Educação e Cultura – MEC
Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização – MOBRAL

Elaborado com a colaboração da CNBB