



MÉTODOS CONTRA- CEPTIVOS

UMA ESCOLHA TUA!

ADF

ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEJAMENTO DA FAMÍLIA

Título: Métodos Contraceptivos: uma escolha tua!

Textos: Cristiana Carvalho

Revisão técnica: Bárbara Vilar, Elisabete Souto, Paula Pinto, Sandra Gil

Revisão de texto: Ana Inácio

Design gráfico: Addmore - Branding & Architecture

Edição

APF – Associação para o Planeamento da Família

Rua Artilharia Um, nº 38, 2º dto, 1250-040 Lisboa

www.apf.pt

Impressão: Alfaprint

Tiragem: 20.000 exemplares

© APF – Associação para o Planeamento da Família, 2011

CUIDA DE TI. NÃO CORRAS RISCOS.

ESCOLHE BEM O TEU MÉTODO CONTRACEPTIVO.

Vai ao Centro de Saúde e fala com o teu médico/a ou enfermeiro/a

A Sexualidade é uma importante componente da nossa vida, das nossas relações, que deve ser vivida de forma saudável, gratificante e sem riscos.

Os métodos contraceptivos são essenciais para prevenir gravidezes não desejadas.

Servem para planear e espaçar gravidezes.

Alguns deles são essenciais para prevenir as Infecções Sexualmente Transmissíveis.

Os métodos contraceptivos são, por isso, um instrumento indispensável para planearmos as nossas vidas.

Caso tenhas dúvidas, liga para **Sexualidade em Linha 808 222 003** e/ou consulta **www.apf.pt**





PÍLULA

O QUE É?

A pílula é um método contraceptivo muito eficaz, quando correctamente utilizado. Cada comprimido contém hormonas sintéticas semelhantes às que são produzidas pelos ovários: o estrogénio e a progesterona.

COMO ACTUA?

A pílula previne a gravidez, suspendendo a produção hormonal habitual e impedindo a ovulação, ou seja, a libertação do óvulo. Não existindo óvulos, não pode haver fecundação.

COMO SE UTILIZA?

A pílula deve ser tomada diariamente, de preferência, mesma hora.

A maior parte das pílulas deve ser tomada 21 dias consecutivos, seguidos de um período de 7 dias de pausa, durante o qual aparecerá à mulher a menstruação ou período. Após esses 7 dias, deve-se recomeçar a tomar a pílula, mesmo que a hemorragia ainda não tenha terminado. Na primeira vez que se toma a pílula, deve-se tomar a primeira drageia no primeiro dia da menstruação. Deste modo, a sua eficácia fica garantida desde esse dia. Se for iniciada noutro dia do ciclo, é necessário utilizar o preservativo durante os primeiros 7 dias de toma, para que não haja risco de gravidez.

No entanto, nem todas as pílulas funcionam desta forma pelo que é imprescindível procurar aconselhamento médico antes de iniciar o método.

QUE VANTAGENS?

- _ Períodos mais regulares e previsíveis
- _ Diminuição das dores menstruais
- _ Menor risco de cancro do ovário e do endométrio
- _ Hemorragias mais ligeiras que previnem problemas associados à perda abundante de sangue, como a anemia por deficiência de ferro

E DESVANTAGENS?

- _ Não previne contra as ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis)
- _ Exige um compromisso diário da mulher
- _ A mulher pode apresentar alguns efeitos adversos (dores de cabeça, tensão mamária, retenção de líquidos, etc.). Estes efeitos são transitórios e na maioria desaparecem. Se isto não acontecer consulte o seu médico.

ONDE ENCONTRAR?

Nas farmácias ou, gratuitamente, nos centros de saúde

INFORMAÇÕES PRÁTICAS? É PARA JÁ!

CRIAR ROTINA: Para tomares a pílula sempre à mesma hora e não ocorrerem esquecimentos podes escolher associar a algo que faças diariamente (como lavar os dentes, depois de jantar...).

OUTROS MEDICAMENTOS: Determinados medicamentos, incluindo alguns antibióticos, podem interferir com a eficácia da pílula. Consulta um/a profissional de saúde ou farmacêutico quando te for receitado um medicamento ou liga para a Sexualidade em Linha (808 222 003).

VÓMITOS E/OU DIARREIA: Se ocorrerem nas 4 horas a seguir à toma da pílula: deves tomar outro comprimido de uma embalagem de reserva e continuar a toma da pílula como habitualmente. Assim, manter-se-á a protecção contraceptiva.

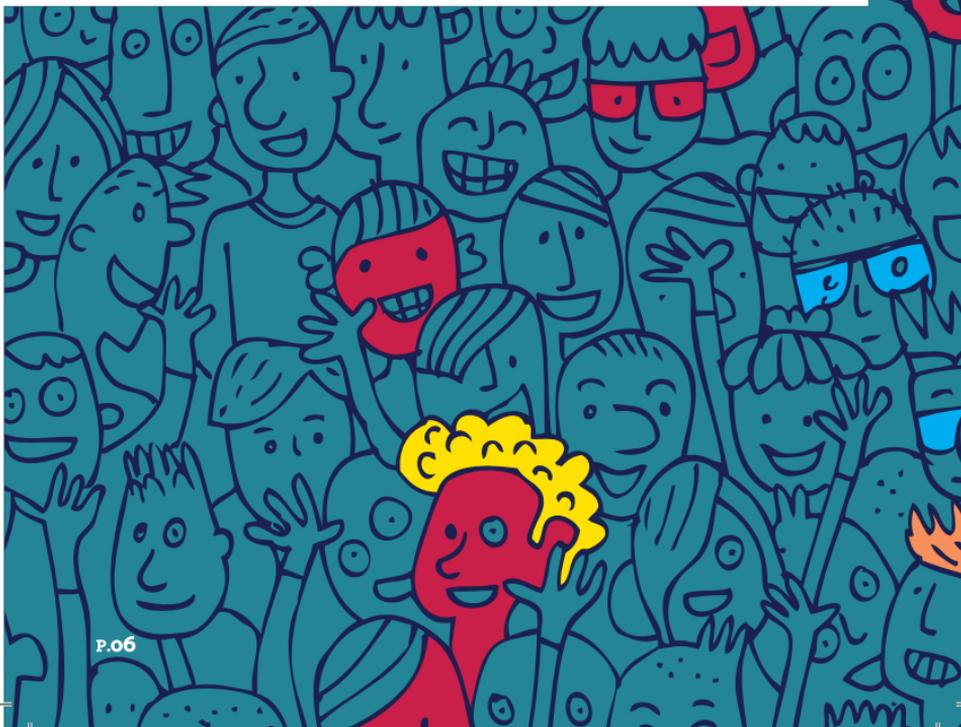


Pílula

Se passaram mais de 4 horas: A eficácia contraceptiva está assegurada e continuas protegida relativamente a uma gravidez. Deves continuar a tomar a pílula normalmente.

ESQUECIMENTOS: Se o atraso for inferior a 24 horas - deves tomar o comprimido assim que deres conta do esquecimento e continuar a tomar a pílula normalmente, tomando o comprimido seguinte à hora habitual.

Se o atraso for superior a 24 horas - esse esquecimento pode comprometer a eficácia da pílula: neste caso, deves consultar o folheto informativo sobre qual o procedimento adequado. Se ficares com dúvidas podes contactar um/a profissional de saúde ou ligar para a Sexualidade em Linha (808 222 003).



PRESERVATIVO MASCULINO O QUE É?

O preservativo é o método mais utilizado em todo o mundo. É feito de látex ou poliuretano e geralmente já vem lubrificado, existindo em várias cores, aromas e tamanhos.

COMO ACTUA?

O preservativo actua como uma barreira física, impedindo que os espermatozoides atinjam o óvulo, fecundando-o e dando origem a uma gravidez.

Quando utilizado correctamente, constitui um método contraceptivo de elevada eficácia, quer na prevenção de uma gravidez não desejada, quer na prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis.

COMO SE UTILIZA?

1. A embalagem deve ser aberta com cuidado sem utilizar objectos cortantes
2. O preservativo deve ser colocado com o pénis em erecção antes de qualquer contacto genital
3. O preservativo é colocado sobre a glande retirando o ar do reservatório de esperma
4. Deve ser seguro pela ponta (reservatório), desenrolando-o e cobrindo todo o pénis
5. Deve retirar-se o preservativo antes de perder totalmente a erecção e dar-lhe um nó (colocá-lo no lixo indiferenciado)

QUE VANTAGENS?

- _ É o único método contraceptivo existente para evitar as ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis).
- _ Fácil aquisição
- _ Fácil utilização
- _ Ausência de efeitos secundários ou contra-indicações graves
- _ Não necessita de supervisão médica

E DESVANTAGENS?

- _ Tem de estar disponível no momento da relação sexual, mas lembra-te que é de fácil acesso.

ONDE ENCONTRAR?

Supermercados, farmácias, ou gratuitos nos centros de saúde e algumas organizações não governamentais (ex. APF)

INFORMAÇÕES PRÁTICAS? É PARA JÁ!

Se utilizares lubrificante, utiliza apenas os fabricados à base de água.

É IMPORTANTE CONFIRMARES:

- _ o estado de conservação da embalagem;
- _ o certificado de qualidade;
- _ o prazo de validade;
- _ se as embalagens dos preservativos estiveram em lugares frescos e afastados do sol directo;

Utiliza o preservativo apenas uma vez.

O preservativo é de fácil acesso e não necessita de receita médica. Não impede a vivência intensa dos sentimentos e do prazer.



PRESEVATIVIVO FEMININO O QUE É?

Tem a forma de um tubo feito à base de silicone com dois anéis, um em cada extremidade. O anel que está fechado reveste o colo do útero e a extremidade aberta é posicionada à entrada da vagina.

COMO ACTUA?

O preservativo actua como uma barreira física, impedindo que os espermatozóides atinjam o óvulo, fecundando-o e dando origem a uma gravidez.

Quando utilizado correctamente, constitui um método contraceptivo de elevada eficácia, quer na prevenção de uma gravidez não desejada, quer na prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis.



COMO SE UTILIZA?

1. O preservativo deve ser segurado com a extremidade aberta voltada para baixo
2. Inserir dois dedos no interior do preservativo em direcção à esponja/anel interno; inserir a esponja/anel interno e o preservativo na vagina
3. A esponja/anel deve retomar a forma original antes do coito
4. No final do coito torcer o anel externo e puxar delicadamente o preservativo para fora

QUE VANTAGENS?

- _ É o único método contraceptivo existente para evitar as ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis).
- _ Ausência de efeitos secundários ou contra-indicações graves
- _ Não necessita de supervisão médica
- _ É um método cuja utilização depende da mulher

E DESVANTAGENS?

- _ Em Portugal, o preservativo feminino não está muito divulgado pelo poderá não ser de fácil acesso.
- _ Desaconselhado em caso de anomalias genitais ou prolapso uterino

ONDE ENCONTRAR?

Está disponível gratuitamente nos centros de saúde, hospitais e algumas organizações não governamentais

INFORMAÇÕES PRÁTICAS? É PARA JÁ!

DEVES TER EM ATENÇÃO:

- _ se os preservativos estão guardados em local fresco;
- _ verificar sempre a data da embalagem;
- _ se necessitares de mais lubrificante, coloca-o directamente no pénis, utilizando apenas lubrificante à base de água;
- _ não utilizar o preservativo feminino ao mesmo tempo que o masculino;

O preservativo feminino pode ser inserido até 8 horas antes do coito.

O preservativo não impede a vivência intensa dos sentimentos e do prazer.





ANEL CONTRACEPTIVO O QUE É?

É um contraceptivo hormonal que tem a forma de um anel, de textura suave, transparente, flexível, com cerca de 5 cm de diâmetro e que se insere na vagina.

COMO ACTUA?

Este anel está impregnado de hormonas que vão sendo libertadas, de forma regular, para a corrente sanguínea e inibem a ovulação, isto é, impedem que os óvulos se libertem dos ovários e que se dê a fecundação.

COMO SE UTILIZA?

- A sua aplicação é mensal. No primeiro dia da menstruação, o anel é introduzido na vagina pela própria mulher, onde permanece durante 3 semanas. Passado esse tempo, a mulher deve retirá-lo. Segue-se um intervalo de 7 dias até ser colocado um novo anel (no 8º dia). Durante este período de tempo surge a hemorragia de privação
- O anel contraceptivo é fácil de colocar e é eficaz desde que esteja correctamente colocado dentro da vagina. Caso sintas o anel, basta empurrá-lo um pouco mais.

QUE VANTAGENS?

- Não interfere com as relações sexuais nem com a vida quotidiana
- É possível fazer o exame ginecológico sem retirar o anel
- Fácil de colocar
- Não exige compromisso diário
- A absorção hormonal não é afectada por vómitos ou diarreias
- Diminuição de dores menstruais
- Hemorragias mais regulares e previsíveis

E DESVANTAGENS?

- _ Não previne as ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis)
- _ Não deve ser utilizado durante a amamentação
- _ Pode apresentar alguns efeitos adversos (dores de cabeça, tensão mamária, retenção de líquidos)

ONDE ENCONTRAR?

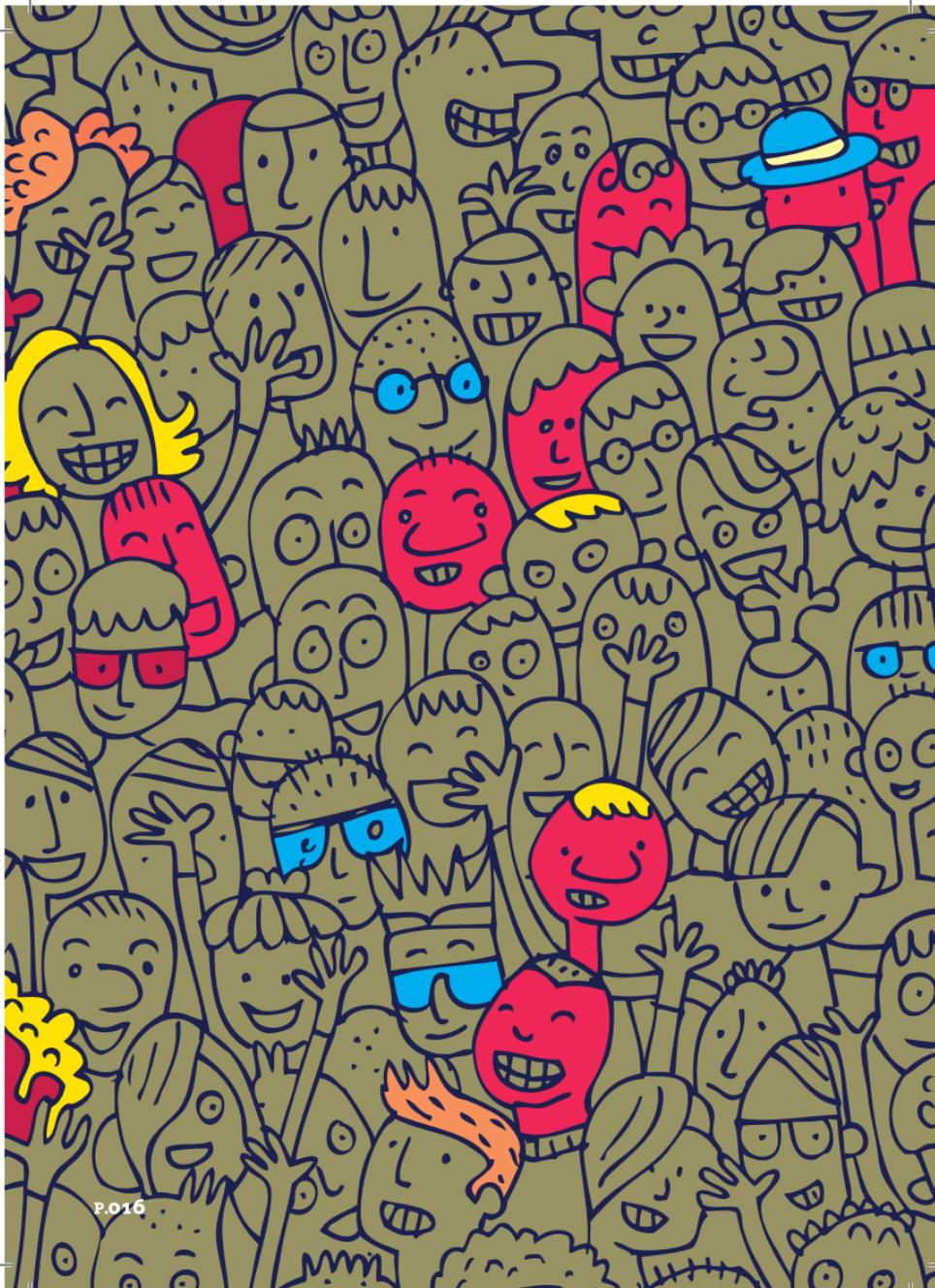
Na farmácia e centros de saúde

INFORMAÇÕES PRÁTICAS? É PARA JÁ!

Se o anel sair da vagina basta passá-lo por água fria ou morna (nunca água quente) e tornar a colocá-lo, tendo em atenção que o anel não pode estar mais de 3 horas fora da vagina.

A mulher pode aderir a um sistema de alerta gratuito (liga 4421 com a mensagem "NUVA") para ser avisada dos dias de colocação e de remoção do anel







ADESIVO CONTRACEPTIVO

O QUE É?

É um adesivo fino, bege, quadrado, confortável e fácil de aplicar.

COMO ACTUA?

O adesivo transfere uma dose diária de hormonas (estrogénio e progestagénio), através da pele para a corrente sanguínea. Actua de duas formas: inibe a ovulação (libertação do óvulo) e torna mais espesso o muco cervical, dificultando a entrada dos espermatozóides no útero.

COMO SE UTILIZA?

O adesivo pode ser aplicado na parte de fora do braço, nas costas, no abdómen ou nas nádegas.

Cada adesivo é colocado uma vez por semana, durante 3 semanas consecutivas, seguidas de uma “semana de descanso”. O 1º adesivo é aplicado no 1º dia da menstruação (“dia de início”). Não é necessário um método contraceptivo adicional se o adesivo for colocado no 1º dia da menstruação. Caso a colocação seja feita noutra dia, é necessário que te protejas durante 7 dias com outro método contraceptivo como, por exemplo, o preservativo.

Após 7 dias, o 1º adesivo é retirado e substituído por outro (“dia de mudança”). Esta mudança ocorrerá no 8º e 15º do seu ciclo. O adesivo pode ser mudado a qualquer hora do dia.

Após 3 semanas, a mulher deve fazer a sua “semana de descanso”, durante a qual poderá haver hemorragia de privação. Um novo ciclo recomeça após um período de sete dias sem o adesivo. O novo adesivo é aplicado no 8º dia.

QUE VANTAGENS?

- Não exige compromisso diário, havendo por isso menor probabilidade de esquecimento
- A absorção hormonal não é afectada por vómitos ou diarreias
- É fácil de usar
- Usualmente torna as hemorragias regulares, mais curtas e menos dolorosas

E DESVANTAGENS?

- _ Pode apresentar alguns efeitos secundários (dores de cabeça, tensão mamária, retenção de líquidos)
- _ Não protege das ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis)
- _ Possibilidade de irritação da pele

ONDE ENCONTRAR?

Na farmácia e centros de saúde

INFORMAÇÕES PRÁTICAS? É PARA JÁ!

Podes realizar as tuas actividades diárias, como banho, duche, piscina ou sauna, exercício físico, sem nenhuma medida especial de precaução.

- _ O adesivo não deve ser aplicado sobre o peito.
- _ A pele deverá estar limpa e seca.
- _ Não deve ser aplicado em pele vermelha, irritada ou com golpes.
- _ Evita colocá-lo, todas as semanas, exactamente no mesmo ponto.
- _ Aplica só um adesivo de cada vez (retirando o usado antes de aplicar o novo).
- _ Deve ser firmemente pressionado contra a pele até as extremidades aderirem bem.
- _ Não utilizes cremes, óleos, loções ou maquilhagem em zonas onde irás aplicar um adesivo ou próximo de um adesivo que já estejas a utilizar. Isto poderá fazer com que o adesivo se descole.



IMPLANTE CONTRACEPTIVO O QUE É?

É um método contraceptivo de longa duração que tem a forma de um pequeno bastonete flexível, com quatro centímetros de comprimento e dois milímetros de diâmetro.

COMO ACTUA?

O implante vai libertando de forma gradual e contínua uma pequena quantidade de hormonas – progestagénio – para a corrente sanguínea. Actua de duas formas: inibe a ovulação (libertação do óvulo) e torna mais espesso o muco cervical, dificultando a entrada dos espermatozóides no útero.

COMO SE UTILIZA?

É aplicado por baixo da pele, na face interna do braço, sob anestesia local. A sua aplicação e remoção devem ser sempre realizadas por um/a médico/a.

O implante deve ser colocado até ao 5º dia da menstruação, ficando a mulher desde logo protegida de uma gravidez. Se for colocado noutra dia do ciclo é necessário utilizar o preservativo durante os 7 dias a seguir à colocação, para que não haja risco de gravidez.



QUE VANTAGENS?

- _ Não exige compromisso diário
- _ Pode ser utilizado por mulheres que não podem ou não querem tomar estrogénios
- _ A absorção hormonal não é afectada por vómitos ou diarreias
- _ A mulher pode amamentar se estiver a usar o implante

E DESVANTAGENS?

- _ Não protege das ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis)
- _ Tal como em outros métodos hormonais, algumas mulheres podem desenvolver quistos nos ovários. Estes quistos são benignos e, geralmente, desaparecem sem necessitar de tratamento

ONDE ENCONTRAR?

Tem de ser colocado por técnicos especializados; procura informação no centro de saúde e/ou junto de um profissional de saúde

INFORMAÇÕES PRÁTICAS? É PARA JÁ!

É eficaz durante 3 anos, ao fim dos quais pode ser substituído por um novo.

Com este método as menstruações são frequentemente irregulares (menos frequentes), escassas e podem não aparecer, o que não é prejudicial para a saúde.



DISPOSITIVO INTRA-UTERINO (DIU) O QUE É?

O DIU é um pequeno dispositivo constituído por hastes finas, que é introduzido na cavidade uterina com o objectivo de evitar a gravidez. Pode ter vários formatos e alguns libertam hormonas (designado SIU: Sistema Intra-Uterino).

COMO ACTUA?

Funciona pela libertação de substâncias de cobre ou de hormonas que tem como efeitos: impedir a progressão dos espermatozóides e, portanto, a fecundação do óvulo, tornando a parede uterina pouco propícia à sua implantação.

COMO SE UTILIZA?

É colocado por um profissional de saúde com experiência, geralmente no fim da menstruação, embora possa ser inserido num outro dia, desde que haja confirmação de que a mulher não está grávida.

A sua colocação é um procedimento simples, realizado numa consulta de planeamento familiar ou de ginecologia.

QUE VANTAGENS?

- _ Tem uma longa duração de acção (dependendo do DIU pode variar entre 5 e 8 anos)
- _ Um procedimento único assegura a contracepção
- _ Pode ser utilizado por mulheres em que os métodos contraceptivos hormonais estejam contra-indicados

E DESVANTAGENS?

- _ No caso do DIU com cobre, a toma prolongada de anti-inflamatórios interfere com o efeito contraceptivo
- _ Não protege das ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis)
- _ Pode aumentar o fluxo menstrual
- _ Pode aumentar as dores menstruais

ONDE ENCONTRAR?

Tem de ser colocado por técnicos especializados; procura informação no centro de saúde e/ou junto de um profissional de saúde

INFORMAÇÕES PRÁTICAS? É PARA JÁ!

Não interfere no relacionamento sexual

Após a sua colocação deve manter-se uma vigilância regular em consulta

SIU (Sistema Intra-Uterino)

A diferença do SIU (face ao DIU) reside no facto de ser um dispositivo que liberta uma hormona que torna mais espessa a parede do útero, dificultando a entrada dos espermatozóides e prejudicando a sua mobilidade. Ao contrário do DIU, o sistema intra-uterino não aumenta o fluxo menstrual





CONTRACEPÇÃO DE EMERGÊNCIA

A contracepção de emergência é uma forma de contracepção que pode ser utilizada após uma relação sexual não protegida ou quando ocorre falha do método contraceptivo utilizado.

PODE SER UTILIZADA ATÉ 120 HORAS (5 DIAS) APÓS A RELAÇÃO SEXUAL NÃO PROTEGIDA:

- Quando não foi utilizado qualquer método contraceptivo
- Quando houve falha ou erro de utilização do método contraceptivo de uso regular

EXEMPLOS:

- O preservativo rompeu, saiu ou ficou retido na vagina;
- Houve falha na toma da pílula
- Houve falha na utilização do adesivo contraceptivo
- Houve falha na utilização do anel vaginal
- O DIU deslocou-se
- ...

A contracepção de emergência é tanto mais eficaz quanto mais cedo for a sua toma. Sempre que possível, deve ser utilizada nas primeiras 24 horas após uma relação de risco.

Três semanas após a toma da contracepção de emergência a mulher deve fazer um teste de gravidez.

A contracepção de emergência é a única forma de poder evitar uma gravidez após uma relação sexual desprotegida mas é menos eficaz que os métodos contraceptivos de uso regular.

A contracepção de emergência não previne as ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis).

CONTRACEPÇÃO INJETÁVEL

É uma injeção intramuscular profunda de uma solução aquosa contendo acetato de medroprogesterona. Cada injeção tem um efeito até 3 meses (12 semanas).

É administrada por um médico/a ou enfermeiro/a uma vez em cada três meses. A primeira aplicação deverá ocorrer entre o 1º e o 5º dia do ciclo menstrual e as doses seguintes a cada 90 dias. Geralmente não há menstruações a partir da 2ª injeção.

ESPERMICIDAS

Os espermicidas são compostos por substâncias que eliminam a mobilidade dos espermatozoides. Podem apresentar-se sob a forma de creme, gel, espuma ou comprimidos vaginais. O espermicida deve ser introduzido na vagina até 1 hora antes da relação sexual.

A eficácia do espermicida é muito reduzida. A sua acção pode ser melhorada e potenciada se utilizado com outro método contraceptivo, nomeadamente o preservativo masculino ou feminino.

MÉTODOS DEFINITIVOS

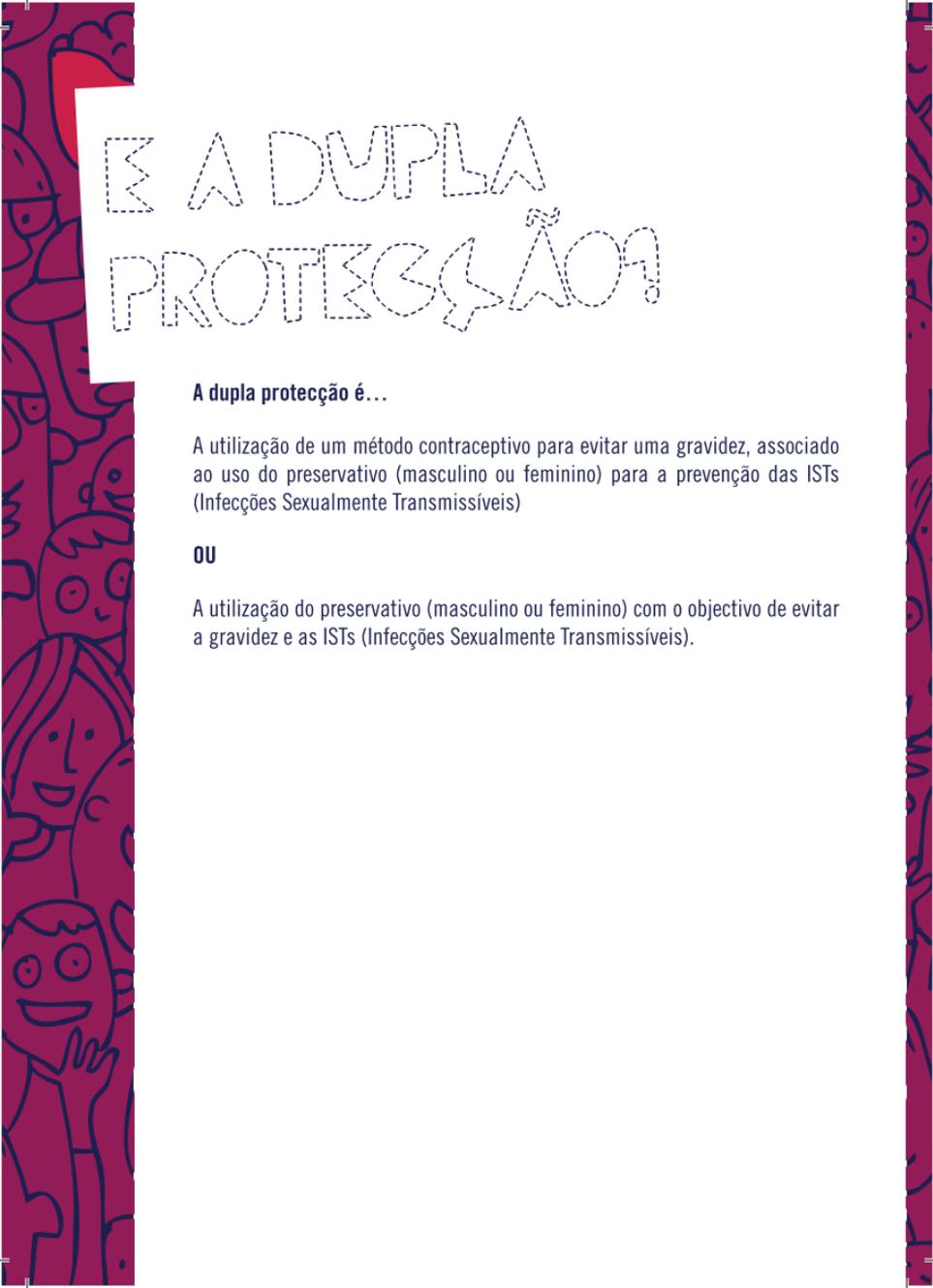
São formas definitivas de contracepção que só devem ser usadas por quem está seguro que não quer ter (mais) filhos.

A laqueação tubar bilateral (“laqueação de trompas”) consiste na interrupção das trompas de Falópio, através de um corte ou da colocação de um anel que impede a fecundação do óvulo.

A vasectomia consiste na interrupção do canal deferente, canal que transporta os espermatozoides dos testículos para o pénis.

Estes métodos não interferem no desempenho sexual, nem no normal funcionamento dos órgãos sexuais.





E A DUPLA PROTECÇÃO?

A dupla protecção é...

A utilização de um método contraceptivo para evitar uma gravidez, associado ao uso do preservativo (masculino ou feminino) para a prevenção das ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis)

OU

A utilização do preservativo (masculino ou feminino) com o objectivo de evitar a gravidez e as ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis).





APF

ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA



Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde

*Projecto Apoiado
Financiado pela DGS*



SOCIEDADE PORTUGUESA
DA CONTRAÇÃO