
Se não quer correr
o risco de uma
gravidez não
planeada...
**esta mensagem
é para si!**

**Saiba qual o método
contraceptivo à sua medida!**



SOCIEDADE PORTUGUESA
DA CONTRACEÇÃO

Apoio:



MSD

índice

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Contraceção durante 5 anos	
Sistema intra-uterino hormonal	06
Contraceção durante 3 anos	
Implante subcutâneo	07
Contraceção Combinada Mensal	
Anel mensal	08
Contraceção Combinada Semanal	
Adesivo semanal	09
Contraceção Diária	
Pílula diária	10
Pílula diária só com progestagénio	11
Contraceção Não Hormonal	
Diu (Dispositivo Intra-Uterino)	12
Preservativo	13
Método do calendário	14

sinta-se

livre!

Quanto mais conhecer sobre as opções contraceptivas disponíveis, melhor poderá tomar decisões informadas acerca do método contraceptivo hormonal que melhor se adapta às suas necessidades. Utilizados correctamente são, todos eles, métodos contraceptivos altamente eficazes e que oferecem 99 por cento de eficácia... mas qual o método que melhor se adapta ao seu estilo de vida e às suas necessidades?

Verifique as suas características essenciais com base na frequência de utilização que pretende.

Veja qual é o seu método.

Fale com o seu médico ou farmacêutico para a decisão final sobre o contraceptivo que mais lhe convém.



pílula diária*

É o método de contracepção hormonal há mais tempo utilizado, sendo referido como “pílula”. A toma é diária ocorrendo a absorção das hormonas através do tubo digestivo.

ADMINISTRAÇÃO

A toma é diária durante três semanas, seguida de uma semana de interrupção, durante a qual geralmente ocorre a hemorragia de privação. Seguindo-se uma nova embalagem. A toma deve ser sempre à mesma hora. Um atraso de 12 horas não afecta a sua eficácia, porém, um atraso superior a 12 horas exige o uso de um método de contracepção de barreira (ex: preservativo) durante os 7 dias seguintes e se ocorrer uma relação sexual no período de esquecimento deverá ser utilizada uma pílula de emergência.

EFEITO

Inibição da ovulação.

EFICÁCIA

99% Eficaz

DESVANTAGENS

- Toma diária;
- Tal como qualquer método contraceptivo combinado, não é aconselhado a fumadoras com mais de 35 anos, mulheres com tensão arterial elevada, tendência para trombose ou insuficiência hepática;
- A eficácia pode ser afectada por perturbações gastro-intestinais;
- A sua eficácia poderá ser afectada por alguns medicamentos (consulte o seu médico ou farmacêutico).

VANTAGENS

- É o método que as mulheres conhecem melhor.

* A utilização destes métodos não protege de uma doença de transmissão sexual pelo que não dispensa o uso de preservativo.

pílula diária só com progestagénio*

A pílula só com progestativo é recomendada para mulheres que estão a amamentar ou têm contraindicação ao uso de estrogénios (ex: se é fumadora, se é obesa, se tem cefaleias ou enxaquecas) ou que sofram de efeitos secundários relacionados com o estrogénio (tensão mamária, retenção de líquidos, cefaleias), provocados pela pílula combinada.

ADMINISTRAÇÃO

A toma é diária durante 28 dias e sem interrupção seguida de uma nova embalagem. Portanto, a toma é contínua, sem pausas, o que torna a sua utilização muito fácil. Deve ser tomada à mesma hora todos os dias, mas um atraso de 12 horas não afecta a sua eficácia. Um atraso superior a 12 horas exige o uso de um método barreira (ex: preservativo) durante 7 dias. Se ocorrer uma relação sexual durante o esquecimento deverá ser usado contracepção de emergência. Durante o tempo de toma não ocorrem perdas de sangue ou ocorrem perdas escassas e irregulares.

EFICÁCIA

99% Eficaz

DESVANTAGENS

- Hemorragias irregulares e imprevisíveis;
- A eficácia pode ser afectada por perturbações gastrointestinais;
- A eficácia poderá ser afectada por alguns medicamentos (consulte o seu médico ou farmacêutico);
- Deve ser tomada todos os dias.

VANTAGENS

- Tão eficaz como a pílula combinada;
- Não contém estrogénio;
- Pode ser usada durante a amamentação;
- Pode ser usada por mulheres com intolerância ao estrogénio ou com contra-indicações para estrogénios (fumadora, obesa, com cefaleias, com enxaquecas).

* A utilização destes métodos não protege de uma doença de transmissão sexual pelo que não dispensa o uso de preservativo.

adesivo semanal*



Só tem de pensar em contracepção uma vez por semana. O “patch” (sistema transdérmico) é colado na pele e liberta diariamente as hormonas necessárias para inibir a ovulação. A absorção é feita através da pele.

APLICAÇÃO

O “patch” é discreto, confortável e fácil de colocar na pele seca e limpa em qualquer local (excepto na mama). Tem 4,5 x 4,5 cm é aplicado pela utilizadora sobre a pele limpa e seca. A mulher deve pressionar o adesivo transdérmico com a palma da mão, com firmeza, durante 10 segundos para se certificar que as extremidades estão bem coladas e, a partir daí, verificar todos os dias se as extremidades ainda estão coladas. Uma embalagem tem 3 “patch” sendo colocados uma vez por semana, durante 3 semanas consecutivas, seguido de uma semana de intervalo onde surge a hemorragia de privação. Em seguida começa um novo ciclo de aplicações.

EFEITO

Inibe a ovulação.

EFICÁCIA

99% Eficaz

DESVANTAGENS

- Não é recomendado para fumadoras com mais de 35 anos, mulheres com a tensão arterial elevada, com tendência para trombose ou insuficiência hepática;
- Pode surgir irritação da pele;
- O sistema transdérmico fica visível;
- Menos eficaz em mulheres com mais de 90 Kg;
- A sua eficácia poderá ser afectada por alguns medicamentos (consulte o seu médico ou farmacêutico).

VANTAGENS

- Apenas tem que pensar em contracepção uma vez por semana, evita o esquecimento diário da pílula;
- A eficácia não é afectada por perturbações gastrointestinais.

* A utilização destes métodos não protege de uma doença de transmissão sexual pelo que não dispensa o uso de preservativo.



anel mensal*

Só tem que pensar em contracepção uma vez por mês!
O anel fica na vagina e liberta diariamente as hormonas necessárias para inibir a ovulação sendo absorção através da circulação vaginal.

APLICAÇÃO

O anel é macio, flexível, confortável e fácil de introduzir e retirar da vagina. O anel é flexível e tem 5,4 cm de diâmetro sendo introduzido e retirado pela mulher na vagina, como um tampão. A posição exacta do anel na vagina não afecta a sua eficácia. Fica na vagina durante três semanas e depois é retirado. Durante a semana em que não se utiliza o anel aparece a hemorragia de privação. Um novo anel será depois introduzido na vagina exactamente uma semana mais tarde.

EFEITO

Inibe a ovulação.

EFICÁCIA

99% Eficaz

DESVANTAGENS

- Tal como a pílula combinada, não é recomendado a fumadoras com mais de 35 anos, mulheres com tensão arterial alta, tendência para trombose ou insuficiência hepática;
- A sua eficácia poderá ser afectada por alguns medicamentos (consulte o seu médico ou farmacêutico).

VANTAGENS

- Apenas tem que pensar em contracepção uma vez por mês, evita o esquecimento diário da pílula;
- Os problemas gastrointestinais não afectam a sua eficácia.

* A utilização destes métodos não protege de uma doença de transmissão sexual pelo que não dispensa o uso de preservativo.



Implante subcutâneo*

Contraceção hormonal de longa duração (3 anos) com um progestativo.

APLICAÇÃO

O implante hormonal é cilíndrico e tem aproximadamente 4 cm de comprimento e 2 mm de espessura. É um implante em plástico, macio e flexível. O implante é colocado por baixo da pele do braço. A colocação é feita por um médico, sob anestesia local, facilmente e não dolorosa. A presença do implante não provoca desconforto, não é visível nem limita a utilização do braço. A remoção é feita facilmente sob anestesia.

EFEITO

A libertação diária para a circulação de pequena quantidade de progestativo provoca sobretudo, um espessamento do muco cervical evitando a penetração dos espermatozóides na cavidade uterina. Também actua modificando o endométrio não permitindo a nidação e inibindo a ovulação. As menstruações não ocorrem ou tornam-se escassas e irregulares.

EFICÁCIA

99% Eficaz

DESVANTAGENS

- Inicialmente podem surgir perdas de sangue escassas e persistentes.
- Não é aconselhável em casos de trombozes agudas, embolias ou doenças hepáticas graves;
- A eficácia pode ser modificada pela utilização de outros medicamentos (consulte o seu médico ou farmacêutico).

VANTAGENS

- Contraceção de longa duração (3 anos);
- Muito eficaz, não dependendo da colaboração da utilizadora;
- Fácil aplicação e remoção;
- Aconselhável em casos de intolerância ao estrogénio;
- Não é afectado por perturbações gastrointestinais.

* A utilização destes métodos não protege de uma doença de transmissão sexual pelo que não dispensa o uso de preservativo.



sistema intra-uterino hormonal*

Dispositivo intra-uterino medicamentado (contendo um progestativo) que permite uma contracepção de longa duração (5 anos).

APLICAÇÃO

O sistema intra-uterino (SIU) hormonal é inserido pelo médico directamente no útero, utilizando um aplicador específico. A presença do SIU não provoca incómodo.

EFEITO

No útero o SIU liberta diariamente pequenas quantidades de progestativo provocando um espessamento do muco cervical o que faz com que a penetração pelos espermatozóides se torne mais difícil. Além disso a presença do progestativo na cavidade uterina modifica o endométrio não permitindo a nidação. As mulheres com o SIU não menstruam ou têm perdas de sangue escassas e irregulares.

EFICÁCIA

99% Eficaz

DESVANTAGENS

- Inicialmente podem surgir perdas de sangue escassas e persistentes.

VANTAGENS

- Contracepção de longa duração (5 anos);
- Muito eficaz, não dependendo da colaboração da utilizadora;
- Fácil aplicação.

* A utilização destes métodos não protege de uma doença de transmissão sexual pelo que não dispensa o uso de preservativo.



método do calendário*

É um método que calcula pela contagem dos dias, o período em que a mulher estará fértil, ou seja, o período em que se dará a ovulação.

MODO DE UTILIZAÇÃO

A mulher deve marcar num calendário quantos dias se passam entre uma menstruação e outra. Esse número de dias dividido por 2, indicará o meio do ciclo. Cada mulher tem um ciclo diferente.

Deve verificar primeiro em vários meses para ser mais certo. Também deve sublinhar os três dias antes e depois desse meio de ciclo. Nesses 7 dias, os 6 que sublinhou, mais a data de meio do ciclo, não deve ter relações sexuais, ou tê-las usando preservativo, pois estará no período fértil. Nesse período o óvulo está a ser libertado e pode ser fecundado gerando a gravidez.

DESVANTAGENS

- Este método exige disciplina da mulher nas anotações mensais de seu ciclo menstrual e necessita de abstinência ou uso preservativo nos dias férteis;
- Este método necessita de treino para cálculo do período fértil, no mínimo 6 meses para que não haja tanto risco de gravidez;
- Não é recomendado para adolescentes, pois pode ocorrer falhas;
- Não previne contra as Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST's).

VANTAGENS

- Este método favorece o conhecimento dos períodos de menstruação e fertilidade de cada mulher.
- Não apresenta efeitos adversos.

* A utilização destes métodos não protege de uma doença de transmissão sexual pelo que não dispensa o uso de preservativo.



preservativo

O preservativo masculino consiste numa bolsa elástica de látex, com formato de dedeira, colocado no pênis eréctil, de forma a evitar que o esperma entre na vagina da mulher durante a relação sexual.

DESVANTAGENS

- Têm que ser correctamente colocados e utilizados durante a relação sexual, para serem eficazes, e muitos casais não os utilizam com segurança em todos os contactos sexuais;
- Possibilidade de ruptura durante o acto sexual ou escorregar e ficar no fundo da vagina;
- A sua eficácia depende da utilização correcta e sistemática.

VANTAGENS

- O preservativo é um método barato e de fácil acesso. Os jovens podem adquiri-los gratuitamente nos centros de saúde, nas consultas para adolescentes ou em gabinetes de atendimento a jovens;
- Permite que o homem/rapaz participe activamente na prevenção da gravidez;
- Não apresenta efeitos laterais, à excepção de poder causar irritação cutânea em indivíduos alérgicos ao látex;
- É o único método eficaz para prevenir as infecções de transmissão sexual.



dispositivo intra-uterino (diu)*

É um pequeno aparelho colocado no interior do útero, que permite uma contracepção de longa duração. Existem vários tipos com diferentes tempos de duração (vários anos).

APLICAÇÃO

o DIU é inserido pelo médico directamente no útero, utilizando um aplicador específico. A presença do DIU não provoca incómodo.

EFEITO

A presença do DIU na cavidade uterina não permite a nidação.

EFICÁCIA

É muito eficaz.

DESVANTAGENS

- Pode aumentar o fluxo menstrual (quantidade e duração) e as dores menstruais);
- Maior probabilidade de se associar uma infecção pélvica nas mulheres que contraem uma infecção de transmissão sexual;
- Pode ser expulso. Pode deslocar-se. Exige vigilância regular;
- Não protege das infecções de transmissão sexual.

VANTAGENS

- Contracepção de longa duração;
- Pode ser removido em qualquer altura;
- A mulher pode engravidar logo após a remoção do DIU.

* A utilização destes métodos não protege de uma doença de transmissão sexual pelo que não dispensa o uso de preservativo.

SINTA-SE LIVRE!



SOCIEDADE PORTUGUESA DA CONTRAÇÃO