



**PROGRAMA NACIONAL
DE SAÚDE REPRODUTIVA**

Métodos Contraceptivos Reversíveis



Estroprogestativos orais

“Pílula 21 cp + 7 dias pausa”

- ☺ **existem vários, podendo ser escolhido o que melhor se adapta a cada mulher**
- ☺ **são muito eficazes, quando se cumprem as regras da toma**
- ☺ **podem ser usados por mulheres de qualquer idade, com ou sem filhos, desde que não tenham contra-indicações ao seu uso**
- ☺ **podem ser suspensos em qualquer altura (preferencialmente no fim da embalagem)**
- ☺ **a mulher pode engravidar logo depois de ter parado a sua toma**
- ☺ **mantêm os ciclos regulares, diminuem as perdas de sangue e as dores menstruais**
- ☹ **Não protegem das infecções de transmissão sexual!**



Estroprogestativos orais

“Pilula 24 cp + 4 dias placebo”

- ☺ **Contêm 24 comprimidos activos e 4 comprimidos sem acção (placebo)**
- ☺ **são tomados de forma contínua, sem pausa entre embalagens**
- ☺ **O esquecimento de um comprimido placebo (branco) não diminui a sua eficácia**

☹ **Não protegem das infecções de transmissão sexual!**



Progestativo oral - Cerazette®

“Pilula 28 cp sem pausa”

- ☺ é uma “pílula” constituída apenas por 1 hormona (progestativo)
- ☺ é tão eficaz como as “pílulas” com estroprogestativo
- ☺ é tomado de forma contínua, sem pausa entre embalagens
- ☺ pode ser usado por mulheres de qualquer idade
- ☺ pode ser usado por mulheres que não podem / não devem, fazer estrogénios
- ☺ são frequentes as alterações do ciclo menstrual, tais como:
hemorragia ligeira entre menstruações ou a falta da menstruação
- ☺ é seguro durante a amamentação
- ☹ **Não protegem das infecções de transmissão sexual!**



Implante de progestativo

Implanon®

- ☺ é constituído por uma cápsula com a forma e dimensão de um fósforo que se insere sob a pele do braço.
 - ☺ é eficaz durante 3 anos
 - ☺ pode ser usado por qualquer mulher, com ou sem filhos
 - ☹ se necessário, pode ser removido em qualquer altura
 - ☺ a mulher pode engravidar logo depois de remover o implante
 - ☺ é seguro durante a amamentação
 - ☹ são frequentes as alterações do ciclo menstrual, tais como: hemorragia ligeira entre menstruações ou a falta da menstruação
- ☹ Não protege das infecções de transmissão sexual!



Progestativo Injectável

Depo-Provera®150mg

- 😊 é uma injeção de progestativo
- 😊 é eficaz durante 3 meses
- 😊 é muito seguro
- 😊 pode ser usado por qualquer mulher, com ou sem filhos
- 😐 quando se pára o DP-150 pode haver alguma demora no retorno à fertilidade
- 😐 é frequente existirem mudanças do ciclo menstrual, tais como: hemorragia ligeira entre as menstruações ou falta da menstruação
- 😐 algumas mulheres podem aumentar ligeiramente de peso
- 😊 é seguro durante a amamentação

😞 **Não protege das infecções de transmissão sexual!**



Dispositivo Intra-Uterino com Cobre

DIU - Cobre

- ☺ é um pequeno aparelho colocado no interior do útero
- ☺ é muito eficaz. Existem vários tipos com diferentes tempos de duração (vários anos)
- ☺ pode ser usado por qualquer mulher, com ou sem filhos
- ☺ pode ser removido em qualquer altura
- ☺ a mulher pode engravidar logo após a remoção do DIU
- ☹ 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!**

- 😊 é constituído por um dispositivo que liberta progestativo
- 😊 é eficaz durante 5 anos ou mais
- 😊 pode ser usado por todas as mulheres, com ou sem filhos
- 😊 pode ser removido em qualquer altura
- 😊 a mulher pode engravidar logo depois deste ter sido removido
- 😐 é frequente existirem mudanças do ciclo menstrual, tais como:
hemorragia ligeira entre as menstruações ou falta da menstruação
- 😊 pode ser usado para tratar: hemorragias ou dores menstruais
- 😊 é seguro durante a amamentação

☹ Não protege das infecções de transmissão sexual!

Métodos vaginais

Espermicidas

- ☺ os espermicidas são substâncias capazes de inactivar os espermatozóides
- ☺ existem várias formas de apresentação: comprimidos vaginais, gel, espuma, esponja e tampão
- ☹ são introduzidos na vagina, algum tempo antes de cada relação sexual
- ☹ podem ser relativamente eficazes quando bem usados, ou em alturas em que a mulher é menos fértil
- ☺ pode ser usado por mulheres de todas as idades, com ou sem filhos
- ☺ é seguro durante a amamentação

☹ **Não protegem das infecções de transmissão sexual!**

Método Barreira

Preservativo

- 😊 é eficaz quando bem usado, em todas as relações sexuais e se colocado desde o seu início
- 😞 habitualmente a eficácia é menor do que o esperado porque nem sempre são usados em todas as relações
- 😐 são fáceis de usar, mas pode ser necessário treinar
- 😊 não têm contra-indicações
- 😊 são seguros durante a amamentação

😊 É o único método eficaz para prevenir as infeções de transmissão sexual !!

Contraceção de Emergência

- ☺ são “pílulas” que tomadas após uma relação sexual desprotegida diminuem muito o risco de gravidez
 - ☺ podem ser tomadas nos 5 dias seguintes; apesar de serem tanto mais eficazes quanto mais precocemente forem tomadas
 - ☺ existem “pílulas” para este fim que são vendidas sem receita médica na farmácia (Norlevo® e Postinor®)
 - ☺ a mulher pode ter náuseas ou até vomitar, mas estes efeitos são habitualmente passageiros e não são graves. Se vomitar nas primeiras 2 horas deve voltar a tomar o comprimido
 - ☺ deve ser também utilizado outro método (por ex. preservativo) até à menstruação seguinte, que deve aparecer na altura esperada.
 - ☺ se existir um “atraso” é aconselhável fazer-se um teste de gravidez
- ☹ **Não protege das infeções de transmissão sexual!**



Métodos de auto-observação

- 😊 a mulher pode aprender a reconhecer o seu período fértil em cada ciclo menstrual
- 😊 é necessário um tempo prévio de aprendizagem e auto-observação para que o casal possa sentir-se confiante e autónomo
- 😊 as mulheres podem considerá-los difíceis de utilizar; nos ciclos irregulares, depois do parto, durante a amamentação, ou quando coexistem febre ou infeções vaginais
- 😊 no período fértil o casal pode abster-se de ter relações ou utilizar métodos de barreira
- 😊 não têm contra-indicações
- 😞 Não protegem das infeções de transmissão sexual!

Métodos Contraceptivos Irreversíveis

Laqueação tubária bilateral

- ☺ é um método considerado irreversível, para as mulheres
- ☺ só deve ser escolhido quando se tem a certeza que não se quer ter mais filhos
- ☺ é muito eficaz, contudo pode falhar, como qualquer outro método
- ☺ é uma cirurgia, realizada com anestesia
- ☺ depois de realizada, não tem efeitos secundários: não altera os ciclos menstruais, nem a capacidade sexual da mulher
- ☺ pode ser realizado durante uma cesariana

☹ **Não protege das infecções de transmissão sexual!**

- ☺ é um método considerado irreversível , permanente para os homens
- ☺ deve ser escolhido apenas quando não se quer ter mais filhos
- ☺ muito eficaz, contudo pode falhar, como qualquer outro método
- ☺ é realizada uma pequena cirurgia, com anestesia local.
- ☺ não tem efeito imediato: só depois de 20 ejaculações ou passados 3 meses pode ser considerada eficaz
- ☺ depois de estar realizada, não tem efeitos secundários : não altera a erecção, nem a capacidade sexual do homem

☹ **Não protege das infecções de transmissão sexual!**

Que métodos protegem das infecções sexualmente transmissíveis?



O único método que protege das infecções sexualmente transmissíveis é o preservativo

- ☺ **pode e deve ser utilizado em associação com qualquer um dos outros métodos para prevenir as infecções de transmissão sexual!**
- ☺ **não se aplica apenas a situações “de risco”!**
- ☺ **constitui uma forma de comportamento saudável que protege a sua saúde e a do seu parceiro!**
- ☺ **É a melhor forma de evitar as infecções que podem vir a afectar a fertilidade futura.**

- Links Úteis:
- www.dgs.pt
- www.saudereprodutiva.dgs.pt