



O que você precisa saber sobre anticoncepcionais



sexualwellbeing.ie



Conteúdo

O que você precisa saber sobre anticoncepcionais 1

Categoria A: Métodos que não exigem lembrar de tomar ou de usar toda vez que tiver uma relação sexual

Implante contraceptivo 4

DIU de cobre (Dispositivo Intrauterino de cobre) 6

DIU hormonal (Sistema intrauterino) 8

Anticoncepcional injetável 10

Categoria B: Métodos que exigem lembrar de tomar ou de usar regularmente ou toda vez que tiver uma relação sexual

Adesivo anticoncepcional 13

Anel vaginal 15

Pílula anticoncepcional combinada 17

Pílula só de progesterona (minipílula) 19

Preservativo externo (masculino) 21

Preservativo interno (feminino) 23

Diafragma ou capuz 25

Contracepção de emergência 27

O que você precisa saber sobre anticoncepcionais

Descrevemos 11 tipos de métodos anticoncepcionais neste folheto informativo. Explicamos o que são, como funcionam e qual a eficácia de cada método para impedir a gravidez quando utilizados:

- perfeitamente (utilização contínua e conforme as instruções) – **utilização perfeita** ou
- geralmente (nem sempre utilizando corretamente) – **utilização geral**.

Falamos também sobre as vantagens e as desvantagens de cada tipo de anticoncepcional mencionado.

Converse com o seu médico ou com a Clínica de Planejamento Familiar sobre qual método anticoncepcional é o mais indicado no seu caso.

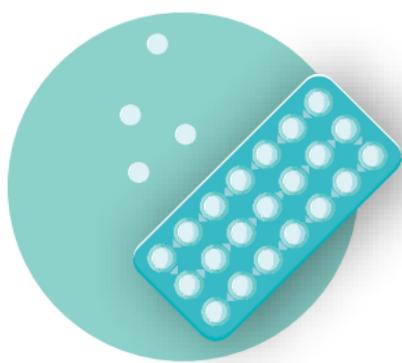
Por último, falamos sobre a contracepção de emergência.

Para ajudar a decidir qual anticoncepcional pode ser o mais indicado no seu caso, dividimos os 11 tipos diferentes de anticoncepcionais em duas categorias: A e B.

Na categoria A estão os métodos que não exigem lembrar de tomar ou de usar toda vez que tive uma relação sexual.



Na categoria B estão os métodos que exigem lembrar de tomar ou de usar regularmente ou toda vez que tiver uma relação sexual.



Categoria A

Métodos que não exigem lembrar de tomar ou de usar regularmente ou toda vez que tiver uma relação sexual

Usando um dos quatro tipos de anticoncepcionais desta seção, **não** terá que se lembrar de tomar ou usá-lo toda vez que tiver uma relação sexual. A sua proteção contra gravidez é superior a 99% com estes quatro métodos listados, contanto que os utilize perfeitamente (utilizados corretamente). Se a sua utilização for geral, também terá um nível alto de proteção.

Os quatro tipos de anticoncepcionais dessa categoria são:

1. Implante contraceptivo
2. DIU de cobre (Dispositivo intrauterino de cobre)
3. DIU hormonal (Sistema intrauterino)
4. Anticoncepcional injetável



1 Implante contraceptivo

O que é?

Uma pequena haste flexível inserida sob a pele do braço. Conseguirá senti-la embaixo da pele, mas não conseguirá vê-la. Só pode ser inserido e removido por um médico com treinamento especializado.

Como funciona?

Libera lentamente o progestagênio, uma forma artificial do hormônio progesterona. Funciona:

- Interrompendo a ovulação (liberação de um óvulo pelos ovários)
- Aumentando a espessura do muco do colo do útero, o que dificulta a entrada de espermatozoide no útero

- Afinando o revestimento interno do útero, o que impede que o óvulo fecundado se instale (implante) no útero

Qual é a sua eficácia?

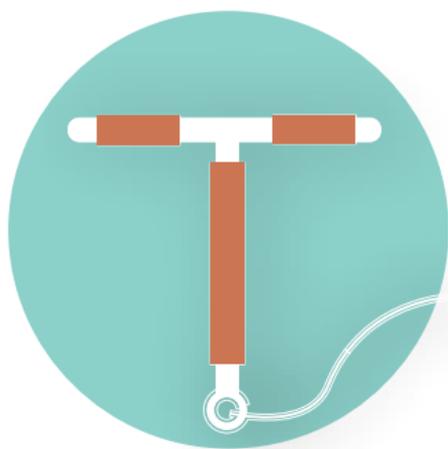
Utilização perfeita (utilizado corretamente):
mais de 99%

Vantagens

- ✓ Funciona por até 3 anos.
- ✓ Pode diminuir as dores menstruais.
- ✓ Não interrompe a relação sexual.

Desvantagens

- ✗ Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).
- ✗ A sua eficácia pode ser menor com a ingestão de determinados medicamentos.



2 DIU de cobre (Dispositivo intrauterino de cobre)

O que é?

Uma pequena estrutura de plástico em forma de T com um fio (cilindro) de cobre. É inserido no útero. Só pode ser inserido e removido por um médico com treinamento especializado.

Como funciona?

Funciona:

- Impedindo que o espermatozoide alcance e fecunde o óvulo
- Impedindo que o óvulo fecundado se instale no útero

Qual é a sua eficácia?

Utilização perfeita (utilizado corretamente):
mais de 99%

Vantagens

- ✓ Pode permanecer instalado por 5 a 10 anos.
- ✓ Se inserido após os 40 anos de idade, pode permanecer até a menopausa.
- ✓ Começa a funcionar assim que for inserido.
- ✓ Não interrompe a relação sexual.

Desvantagens

- ✗ As menstruações podem apresentar maior fluxo ou maior duração.
- ✗ Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).



3 DIU hormonal (Dispositivo intrauterino intrauterino)

O que é?

Um pequeno dispositivo de plástico em forma de T. É inserido no útero. Só pode ser inserido e removido por um médico com treinamento especializado.

Como funciona?

O Sistema intrauterino contém progestagênio, uma forma artificial do hormônio progesterona.

Funciona:

- Impedindo que o espermatozoide alcance o óvulo
- Afinando o revestimento interno do útero para ajudar a impedir que o óvulo fecundado se instale (implante) no útero

Qual é a sua eficácia?

Utilização perfeita (utilizado corretamente):
mais de 99%

Vantagens

- ✓ Protege por 3 a 6 anos dependendo do dispositivo. Mas pode retirá-lo antes.
- ✓ Se inserido após os 45 anos de idade, pode permanecer até a menopausa.
- ✓ As menstruações geralmente têm fluxos menos intensos, mais curtos e com menos dor.
- ✓ Não interrompe a relação sexual.

Desvantagens

- ✗ Pode haver sangramento irregular ou spotting (sangramento de escape) nos primeiros 6 meses.
- ✗ Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).



4 Anticoncepcional injetável

O que é?

Uma forma artificial do hormônio progesterona é injetada no braço ou na nádega.

Como funciona?

O progestagênio é aplicado no músculo e absorvido lentamente no sangue durante um período de 12 semanas. Funciona:

- Interrompendo a ovulação (liberação de um óvulo pelos ovários)
- Aumentando a espessura do muco do colo do útero, o que dificulta a entrada de espermatozoide no útero
- Afinando o revestimento interno do útero, o que impede que o óvulo fecundado se instale (implante) no útero

Qual é a sua eficácia?

Utilização perfeita (utilizado corretamente):
mais de 99%

Utilização geral (nem sempre utilizado corretamente): **mais de 94%**

Vantagens

- ✓ Funciona por até 12 semanas – não tem que pensar em contracepção durante esse tempo.
- ✓ Vale a pena se houver tendência de esquecer de tomar a pílula diariamente.
- ✓ É indicado para mulheres fumantes com mais de 35 anos.
- ✓ Não interrompe a relação sexual.

Desvantagens

- ✗ Não pode ser removido do corpo, portanto, os efeitos colaterais podem persistir enquanto o efeito durar e, em alguns casos, até mesmo depois.
- ✗ Pode levar de 6 a 12 meses para os períodos menstruais e a fertilidade voltarem ao normal.
- ✗ Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).

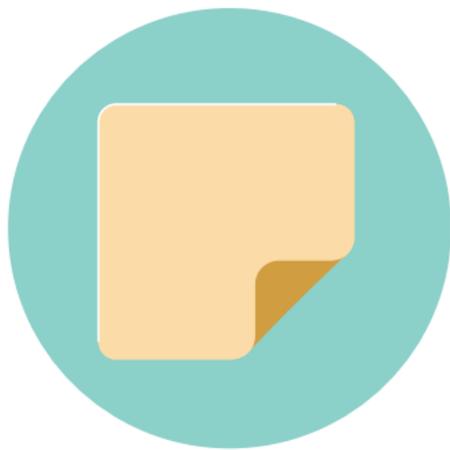
Categoria B

Métodos que exigem lembrar de tomar ou de usar regularmente ou toda vez que tiver uma relação sexual

Se resolver usar um dos sete tipos de anticoncepcionais desta categoria, será necessário lembrar-se de usar ou tomar regularmente toda vez que tiver uma relação sexual. Isso significa que o seu risco de engravidar é maior com os seguintes tipos de anticoncepcional se não os usar perfeitamente (corretamente).

Os sete tipos de anticoncepcionais dessa categoria são:

1. Adesivo anticoncepcional
2. Anel vaginal
3. Pílula anticoncepcional combinada
4. Pílula só de progesterona (minipílula)
5. Preservativo externo (masculino)
6. Preservativo interno (feminino)
7. Diafragma com espermicida (o diafragma também é conhecido como capuz)



1 Adesivo anticoncepcional

O que é?

O adesivo é semelhante a um pequeno curativo de 4 cm x 5 cm. Cada adesivo dura 1 semana; coloque um novo adesivo todas as semanas, por 3 semanas (21 dias) consecutivas sem interrupção, depois disso pode ser necessário aguardar alguns dias (até 7 dias) antes de colocar um novo adesivo. Essa orientação dependerá das instruções do seu médico.

Como funciona?

O adesivo libera a forma artificial dos hormônios estrogênio e progesterona no seu corpo. Funciona:

- Interrompendo a ovulação (liberação de um óvulo pelos ovários)
- Aumentando a espessura do muco do colo do útero, para dificultar a entrada do espermatozoide no útero

- Afinando o revestimento interno do útero, o que impede que o óvulo fecundado se instale (implante) no útero

Qual é a sua eficácia?

Utilização perfeita (utilizado corretamente):
mais de 99%

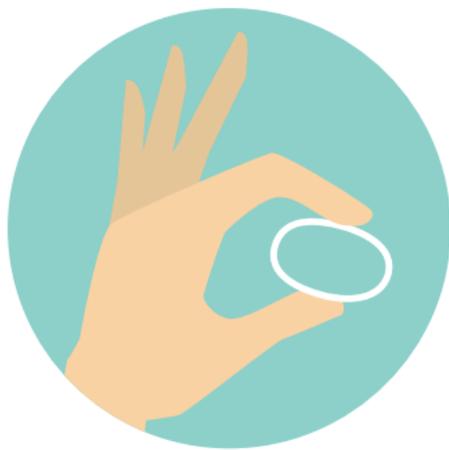
Utilização geral (nem sempre utilizado corretamente): **mais de 91%**

Vantagens

- ✓ Pode ser mais fácil lembrar de usar do que tomar uma pílula todos os dias.
- ✓ Não interrompe a relação sexual.

Desvantagens

- ✗ Não é recomendado se fumar e tiver mais de 35 anos.
- ✗ A sua eficácia pode ser menor com a ingestão de determinados medicamentos.
- ✗ Pode não ser indicado se estiver amamentando. Verifique com o seu médico.
- ✗ Não é indicado se for obesa.
- ✗ Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).



2 Anel vaginal

O que é?

É um pequeno anel flexível. Coloca-se o anel na vagina e o deixa ali por 3 semanas (21 dias) sem interrupção. Depois, pode ser necessário aguardar alguns dias (até 7 dias) antes de colocar um anel novo. Essa orientação dependerá das instruções do seu médico.

Como funciona?

O anel vaginal libera a forma artificial dos hormônios estrogênio e progesterona, que são absorvidos pela vagina e levados para o sangue. Funciona:

- Interrompendo a ovulação (liberação de um óvulo pelos ovários)
- Aumentando a espessura do muco do colo do útero, para dificultar a entrada do espermatozoide no útero

- Afinando o revestimento interno do útero, o que impede que o óvulo fecundado se instale (implante) no útero

Qual é a sua eficácia?

Utilização perfeita (utilizado corretamente):
mais de 99%

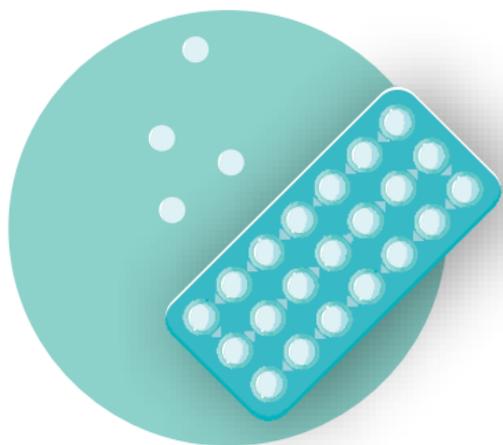
Utilização geral (nem sempre utilizado corretamente): **mais de 91%**

Vantagens

- ✓ O anel permanece no lugar, assim não será necessário pensar sobre contracepção todos os dias.
- ✓ Você mesma o insere.
- ✓ Não interrompe a relação sexual.

Desvantagens

- ✗ Você deve se sentir à vontade para inserir e remover.
- ✗ A sua eficácia pode ser menor com a ingestão de determinados medicamentos.
- ✗ Não é indicado se fumar e tiver mais de 35 anos.
- ✗ Não é indicado se for obesa.
- ✗ Pode não ser indicado se estiver amamentando. Verifique com o seu médico.
- ✗ Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).



3 Pílula combinada

O que é?

É uma pílula que precisa tomar aproximadamente no mesmo horário todos os dias. Pode engravidar se não fizer isso. Algumas pílulas podem ser tomadas continuamente sem interromper. Verifique com um médico.

Como funciona?

A pílula combinada libera a forma artificial dos hormônios estrogênio e progesterona, que são absorvidos pelo seu corpo.

Funciona:

- Interrompendo a ovulação (liberação de um óvulo pelos ovários)
- Aumentando a espessura do muco do colo do útero, para dificultar a entrada do espermatozoide no útero

- Afinando o revestimento interno do útero, o que impede que o óvulo fecundado se instale (implante) no útero

Qual é a sua eficácia?

Utilização perfeita (utilizado corretamente): **mais de 99%**

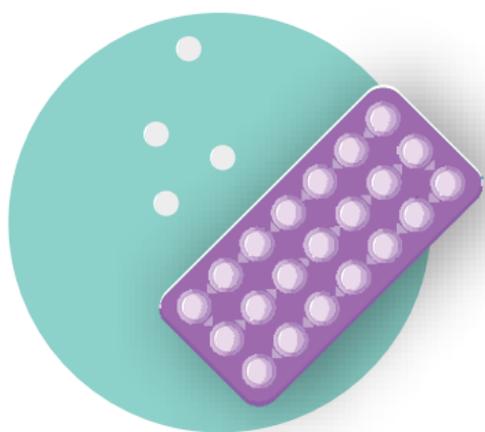
Utilização geral (nem sempre utilizado corretamente): **mais de 91%**

Vantagens

- ✓ Costuma diminuir o sangramento e as cólicas menstruais, e pode ajudar a aliviar os sintomas pré-menstruais.
- ✓ Não interrompe a relação sexual.

Desvantagens

- ✗ Se esquecer de tomar a pílula, estiver vomitando ou tiver diarreia grave, poderá tornar-se menos eficaz.
- ✗ Não é indicado se fumar e tiver mais de 35 anos.
- ✗ Não é indicado se for obesa.
- ✗ Pode não ser indicado se estiver amamentando. Verifique com o seu médico.
- ✗ A sua eficácia pode ser menor com a ingestão de determinados medicamentos.
- ✗ Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).



4 Pílula só de progesterona (minipílula)

O que é?

A minipílula é uma pílula só de progesterona que não contém estrogênio na sua composição. Precisa tomar a pílula aproximadamente no mesmo horário todos os dias. Pode engravidar se não fizer isso. Deve tomar as pílulas continuamente **sem** o intervalo de 7 dias.

Como funciona?

A minipílula libera a forma artificial do hormônio progesterona no seu corpo. Funciona:

- Interrompendo a ovulação (liberação de um óvulo pelos ovários)
- Aumentando a espessura do muco do colo do útero, para dificultar a entrada do espermatozoide no útero

- Afinando o revestimento interno do útero, o que impede que o óvulo fecundado se instale (implante) no útero

Qual é a sua eficácia?

Utilização perfeita (utilizado corretamente):
mais de 99%

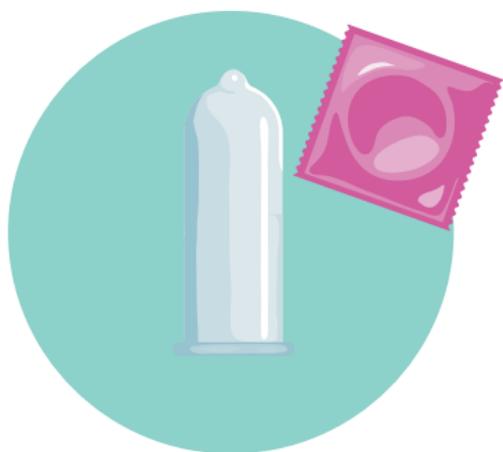
Utilização geral (nem sempre utilizado corretamente): **mais de 91%**

Vantagens

- ✓ Pode ser usada por mulheres fumantes e com mais de 35 anos.
- ✓ Pode ser utilizada durante a amamentação.
- ✓ Não interrompe a relação sexual.

Desvantagens

- ✗ Se esquecer de tomar a pílula, estiver vomitando ou tiver diarreia grave, poderá tornar-se menos eficaz.
- ✗ Pode causar menstruações irregulares.
- ✗ A sua eficácia pode ser menor com a ingestão de determinados medicamentos.
- ✗ Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).



5 Preservativo externo (masculino)

O que é?

Método de barreira colocado sobre o pênis ereto (duro). Ajuda a evitar que contraia ou transmita uma doença sexualmente transmissível (DST), inclusive HIV, e ajuda a prevenir a gravidez.

Como funciona?

O preservativo é colocado no pênis ereto antes da relação sexual. Evita que o espermatozoide entre no útero durante a relação sexual.

Qual é a sua eficácia?

Utilização perfeita (utilizado corretamente):
98%

Utilização geral (nem sempre utilizado corretamente): **82%**

Vantagens

- ✓ Os preservativos ajudam a proteger contra doenças sexualmente transmissíveis (DST), inclusive HIV.
- ✓ São indicados se quiser evitar tomar hormônios.
- ✓ Permitem que ambos os parceiros sejam responsáveis pela contracepção.

Desvantagens

- ✗ Os preservativos podem deslizar para fora ou rasgar se não forem usados corretamente ou se forem do tamanho ou formato errado.
- ✗ Os preservativos podem ser danificados se manuseados de modo brusco ou utilizados com um lubrificante à base de óleo, como a vaselina.



6 Preservativo interno (feminino)

O que é?

O preservativo interno é uma bolsa fina. É parecido com o preservativo masculino externo.

Como funciona?

Coloca-se o preservativo interno cuidadosamente dentro da vagina, criando uma barreira que impedirá que o espermatozoide entre no útero durante a relação sexual.

Qual é a sua eficácia?

Utilização perfeita (utilizado corretamente):
95%

Utilização geral (nem sempre utilizado corretamente): **79%**

Vantagens

- ✓ Os preservativos ajudam a proteger contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).
- ✓ São indicados se quiser evitar tomar hormônios.
- ✓ Pode colocá-lo imediatamente antes da relação sexual.

Desvantagens

- ✗ É necessário praticar a colocação do preservativo interno para que funcione corretamente.
- ✗ Pode ser que ache difícil comprar preservativos internos porque não são tão fáceis de encontrar como os preservativos masculinos (externos).



7 Diafragma ou capuz

O que é?

O diafragma ou capuz é um dispositivo de silicone macio colocado na vagina para cobrir o cérvix (colo do útero). Após um exame, o médico recomendará o tamanho correto no seu caso. Pode usar espermicida para cobrir o diafragma. Isso ajudará a funcionar melhor.

Como funciona?

O diafragma cobre o cérvix, impedindo que o espermatozoide alcance o óvulo. O espermicida é um gel que mata o espermatozoide e é mais eficaz na proteção contra gravidez quando utilizado juntamente com outro método contraceptivo, como o diafragma.

Qual é a sua eficácia?

Utilização perfeita (utilizado corretamente):

92% a 96%

Utilização geral (nem sempre utilizado corretamente):

71% a 88%

Vantagens

- ✓ Pode colocar o diafragma a qualquer momento antes da relação sexual.
- ✓ Pode reutilizar o diafragma após lavar bem com água.
- ✓ É indicado se quiser evitar tomar hormônios.

Desvantagens

- ✗ É preciso realizar um check-up pelo menos uma vez por ano para certificar-se de que continua ajustado.
- ✗ Talvez precise de um diafragma de tamanho diferente se engordar ou emagrecer mais de três kg.
- ✗ Deve deixar o diafragma inserido por pelo menos 6 horas após a relação sexual, mas não deve deixá-lo por mais de 24 horas.
- ✗ Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).
- ✗ Se voltar a ter uma relação sexual, é preciso usar mais espermicida.

Contracepção de emergência

A contracepção de emergência é uma contracepção de reserva. Pode usá-la para evitar uma gravidez não planejada após ter uma relação sexual sem usar anticoncepcional ou se o seu método anticoncepcional falhar (por exemplo, se o preservativo escorregar ou esquecer de tomar a pílula).

A contracepção de emergência pode ser usada até 5 dias após a relação sexual sem proteção.

Pode escolher um dos dois tipos diferentes de opções de contracepção de emergência:

1. A pílula do dia seguinte
2. Cilindro de cobre (também conhecido como DIU de cobre pós-coito)

Vamos analisar cada método.

1. A pílula do dia seguinte

Existem dois tipos diferentes de pílula do dia seguinte. A pílula de 3 dias e a pílula de 5 dias.

A pílula de 3 dias

- A pílula de 3 dias é chamada de levonorgestrel.
- O tempo limite para uso após a relação sexual sem proteção é de 3 dias (72 horas).
- É importante lembrar que a eficácia é maior quanto antes for tomada.
- A eficácia é de 99%.

A pílula de 5 dias

- A pílula de 5 dias é chamada de acetato de ulipristal.
- O tempo limite para uso após a relação sexual sem proteção é de 5 dias (120 horas).
- É importante lembrar que a eficácia é maior quanto antes for tomada.
- A eficácia é de 99,5%.

Não é necessária uma receita para a pílula do dia seguinte. Pode obtê-la diretamente do seu farmacêutico. Se tiver um cartão de plano de saúde, é possível obtê-la gratuitamente do farmacêutico.

2. Cilindro de cobre (também conhecido como DIU de cobre pós-coito)

O DIU de cobre pode ser colocado como contracepção de emergência por uma clínica de planejamento familiar ou um médico com treinamento especializado.

- Pode ser colocado até 5 dias (120 horas) após a relação sexual.
- A eficácia é de 99%.

Também pode optar por manter o DIU de cobre como método contínuo de contracepção. Consulte maiores informações na página 6.

Obtenha orientação sobre o contraceptivo de emergência certo para seu caso.

Converse com o seu médico ou farmacêutico sobre qual método de contracepção de emergência é o mais indicado no seu caso.

É **muito importante** escolher o método de contracepção de emergência correto, indicado para a sua situação. Isso dependerá de fatores como:

- Quando foi a sua última menstruação
- Quanto tempo faz desde a última relação sexual sem proteção
- A data em que o método anticoncepcional falhou

Lembre-se, a contracepção de emergência não protege contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).

O que você precisa saber sobre anticoncepcionais

As informações deste folheto foram produzidas pelo Programa de Saúde Sexual e Gravidez em Crise (SHCPP) e Saúde e Bem-estar do HSE. O SHCPP gostaria de agradecer à Dra. Deirdre Lundy, especialista em saúde da mulher, pelo seu tempo e conhecimento na elaboração deste material.

Setembro de 2021.

Aviso legal

O SHCPP do HSE empenhou-se de todas as formas possíveis para garantir que as informações deste folheto estivessem corretas antes de serem impressas.

As informações não substituem a orientação, diagnóstico ou tratamento indicados pelo médico.

Se tiver dúvidas ou preocupações, ou precisar de mais informações, pergunte ao seu médico, farmacêutico ou clínica local de planejamento familiar.

**Pode solicitar cópias
gratuitas deste folheto em
healthpromotion.ie.**

Para obter mais
informações, acesse



sexualwellbeing.ie



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service