



# Métodos contraceptivos

*Projecto Jovem*

**Maternidade Bissaya Barreto**

**Escola Básica e Secundária de Soure**

**Maio 2016**



# Relações sexuais

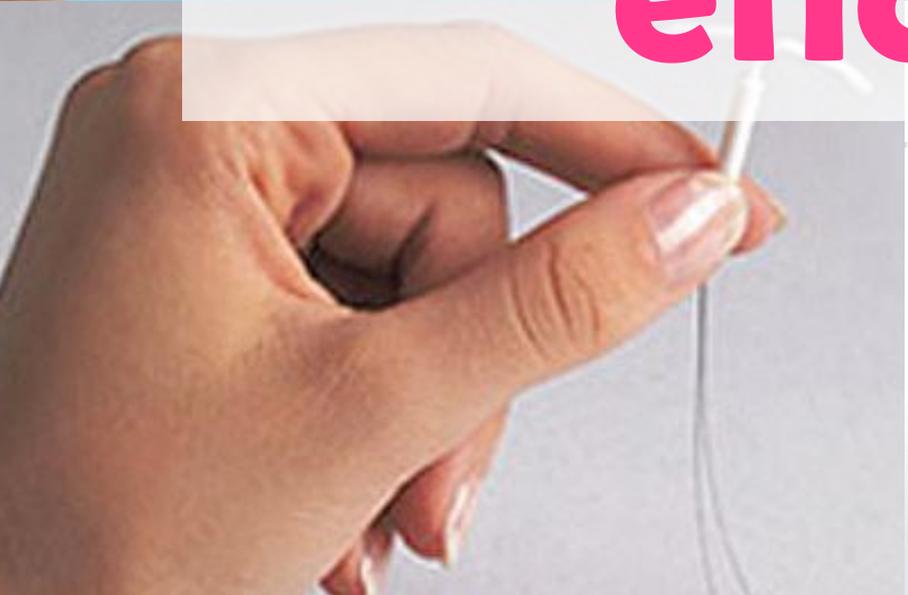
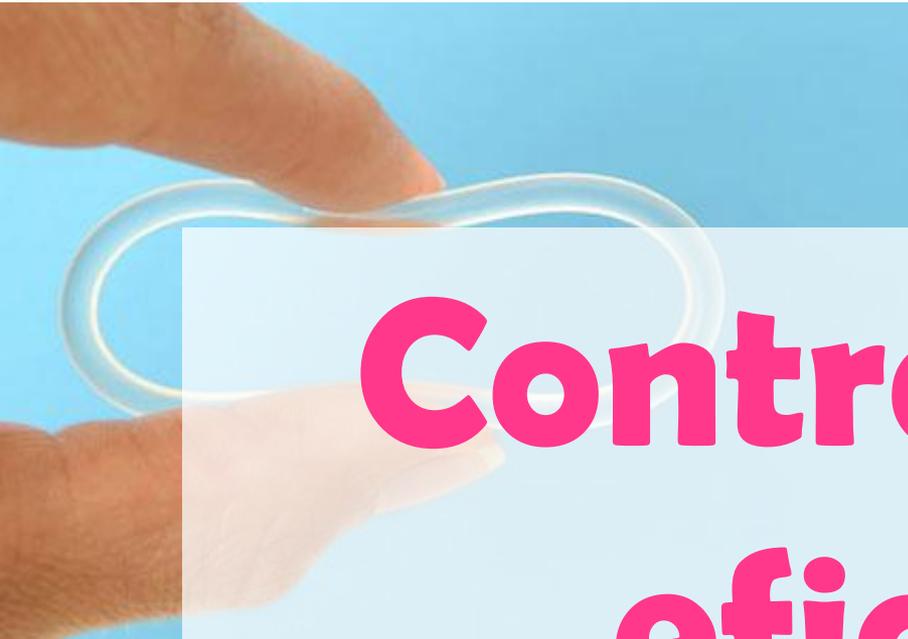
Descoberta  
Prazer  
Satisfação  
Intimidade  
Partilha  
...

DST's  
Gravidez  
IVG  
Insatisfação  
Frustrações  
...

**Como evitar  
uma gravidez  
não desejada?**

**Como evitar uma gravidez não desejada?**

**Contraceção  
eficaz !**



**Como evitar uma gravidez não desejada?**

**- Coito interrompido**



# Como evitar uma gravidez não desejada?

- ~~Coito interrompido~~
- ~~Método do calendário~~



# Como evitar uma gravidez não desejada?

- ~~Coito interrompido~~
- ~~Método do calendário~~
- Preservativo ✓

# Como evitar uma gravidez não desejada?

- ~~Coito interrompido~~
- ~~Método do calendário~~
- Preservativo ✓
- Pílula ✓

# Como evitar uma gravidez não desejada?

- ~~Coito interrompido~~
- ~~Método do calendário~~
- Preservativo ✓
- Pílula ✓
- Anel vaginal ✓

# Como evitar uma gravidez não desejada?

- ~~Coito interrompido~~
- ~~Método do calendário~~
- Preservativo ✓
- Pílula ✓
- Anel vaginal ✓
- Implante ou DIU ✓

# Como evitar uma gravidez não desejada?

- ~~Coito interrompido~~
- ~~Método do calendário~~
- Preservativo ✓
- Pílula ✓
- Anel vaginal ✓
- Implante ou DIU ✓
- Transdérmico, injectável ✓

# Preservativo masculino

## O que é?

- É o método mais utilizado em todo o mundo
- Feito de látex ou poliuretano, existe em várias cores e tamanhos

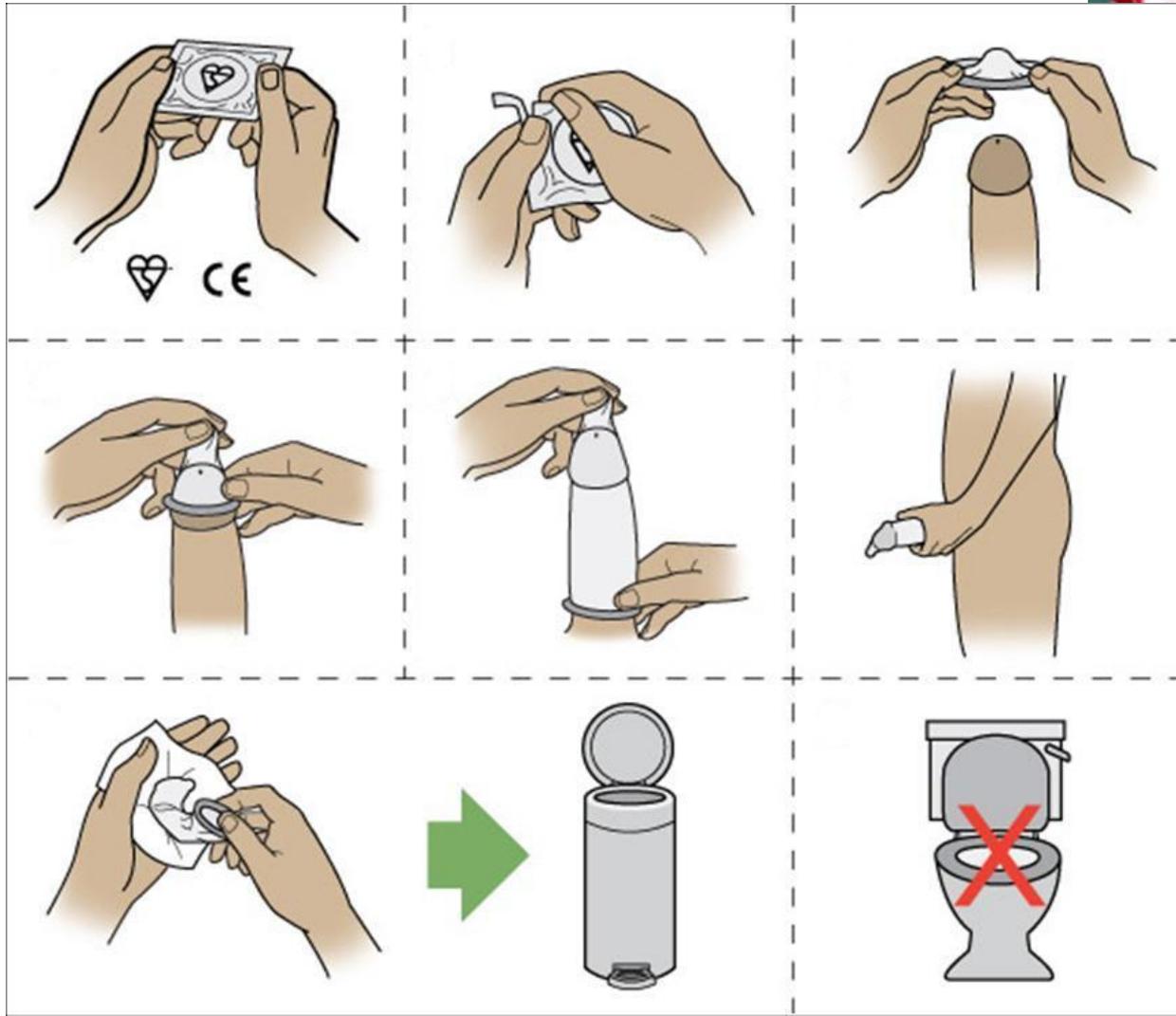


## Como funciona?

- Barreira física: impede que os espermatozóides atinjam o óvulo
- Previne a gravidez não desejada
- Previne as doenças sexualmente transmissíveis
- **Não se deve utilizar dois preservativos ao mesmo tempo**, porque a fricção que provocam durante o acto sexual aumenta a probabilidade de romper o preservativo!

# Preservativo masculino

Como se utiliza?



# Preservativo masculino

## Vantagens



- **É o único método contraceptivo que previne DSTs**
- Fácil aquisição
- Fácil utilização
- Sem efeitos secundários
- Sem contra-indicações

## Desvantagens

- Tem de estar disponível no momento da relação sexual
- Pode ser **usado uma única vez**
- **Taxa de falhas 3-14% (ao ano) quando usado isoladamente !**

# Pílula



## O que é?

- São comprimidos que contêm hormonas semelhantes às que são produzidas pelos ovários
- Tomados 1 por dia, pela mulher

## Como funciona?

- Suspende a produção hormonal habitual e impede a ovulação
- Não existindo libertação do óvulo, não pode haver fecundação !

# Pílula

## Como se utiliza?



- Tomar 1 comprimido por dia, de preferência, à mesma hora
- A maioria das pílulas devem ser tomadas por 21 dias consecutivos, seguidos por 1 período de 7 dias de pausa, durante os quais aparecerá à mulher a menstruação
- Após esses 7 dias - começar uma nova embalagem da pílula!
- Se esquecimentos (> 24h), vômitos ou diarreia: usar um método barreira associado (preservativo!)

# Pílula

## Vantagens

- Diminui as dores menstruais
- Períodos mais regulares
- Diminui o risco de cancro do ovário e do endométrio
- Pode ser tomada em contínuo (2 ou 3 embalagens seguidas) e assim evitar períodos em alturas incómodas (ex.: férias de verão)
- Alta eficácia se toma correcta



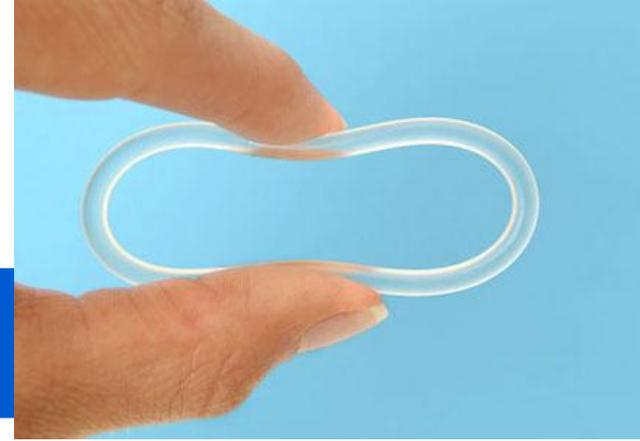
## Desvantagens

- Não previne as DSTs
- Exige toma diária de um comprimido, sem esquecimentos
- Pode causar efeitos secundários (ex.: dores de cabeça, tensão mamária, etc.)

# Anel vaginal

## O que é?

- É um contraceptivo hormonal
- Tem a forma de um anel, transparente e flexível, com cerca de 5cm de diâmetro e insere-se na vagina
- Método contraceptivo muito eficaz (se correctamente utilizado)

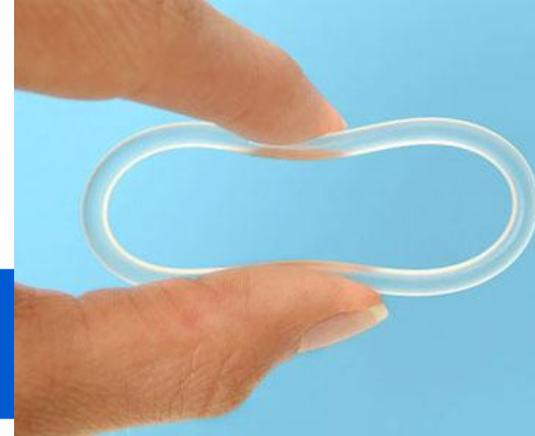


## Como funciona?

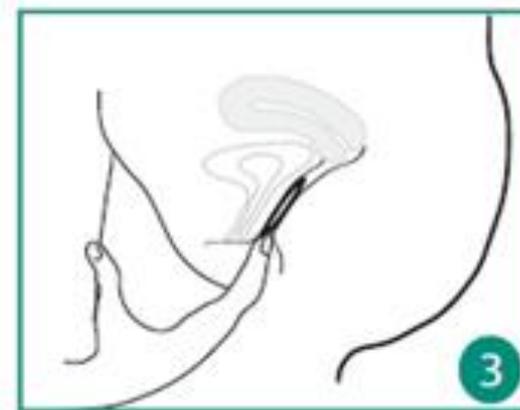
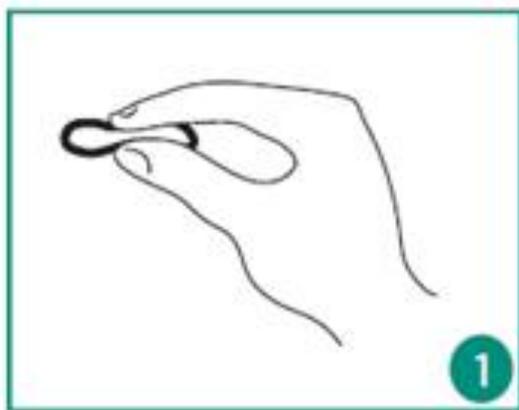
- Este anel está impregnado de hormonas, que vão sendo libertadas de forma regular para a corrente sanguínea
- Estas hormonas inibem a ovulação
- Não existindo libertação do óvulo, não pode haver fecundação !

# Anel vaginal

## Como se utiliza?



- No 1º dia da menstruação introduzir o anel na vagina



1. Escolher a posição mais confortável, por exemplo, ficar de pé com uma perna para cima, agachada ou deitada;
2. Pressionar os lados opostos do anel ao mesmo tempo e suavemente introduzir o anel dobrado inteiramente e profundamente dentro da vagina;
3. Os músculos da vagina naturalmente mantêm o anel no lugar.

# Anel vaginal

## Como se utiliza?



- No 1º dia da menstruação introduzir o anel na vagina
- Deixar o anel na vagina durante 3 semanas
- Após 3 semanas, retirar o anel
- Segue-se um intervalo de 7 dias até ser colocado um **novo** anel (no 8º dia)
  
- NOTAS:
  - Durante o intervalo surge o período!
  - Se o anel sair da vagina → lavar (com água corrente) e introduzir imediatamente na vagina (o anel não pode estar mais de 3 horas fora da vagina)

# Anel vaginal

## Vantagens

- Fácil de colocar
- Não exige compromisso diário – não há esquecimentos!
- Não interfere com as relações sexuais nem com a vida quotidiana
- A absorção hormonal não é afectada por vómitos ou diarreia
- Diminui as dores menstruais
- Período mais regular
- Alta eficácia se uso correcto

## Desvantagens

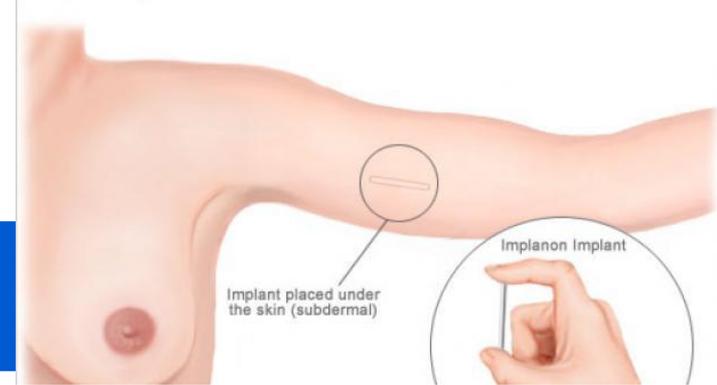
- Não previne as DSTs
- Pode causar efeitos secundários (ex.: dores de cabeça, tensão mamária, etc.)



# Implante contraceutivo

## O que é?

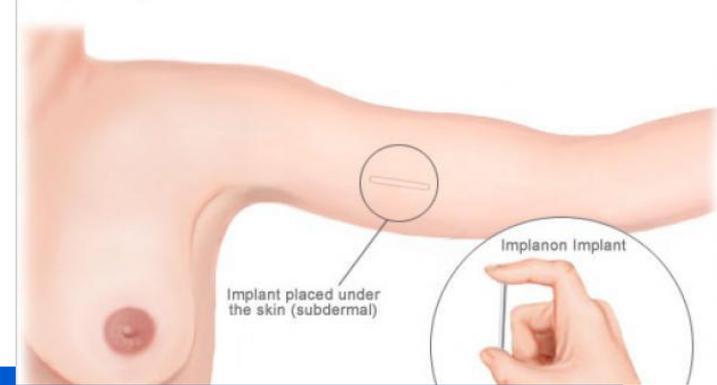
- É um método contraceutivo de longa duração (até 3 anos) que tem a forma de um pequeno bastonete que se aplica no braço, por baixo da pele



## Como funciona?

- O implante vai libertando, de forma gradual e contínua, uma pequena quantidade de hormonas para a corrente sanguínea
- Actua de 2 formas: inibe a ovulação e torna o muco cervical mais espesso (dificultando a entrada dos espermatozóides no útero)

# Implante contraceutivo

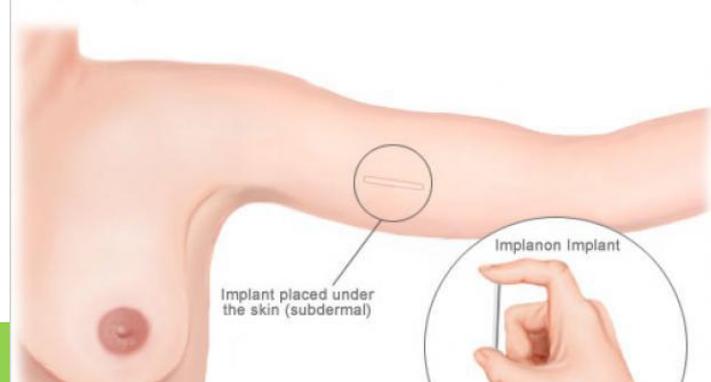


## Como se utiliza?

- No consultório médico, é aplicado por baixo da pele, na face interna do braço, sob anestesia local
- É eficaz durante 3 anos, ao fim dos quais pode ser substituído por um novo



# Implante contraceptivo



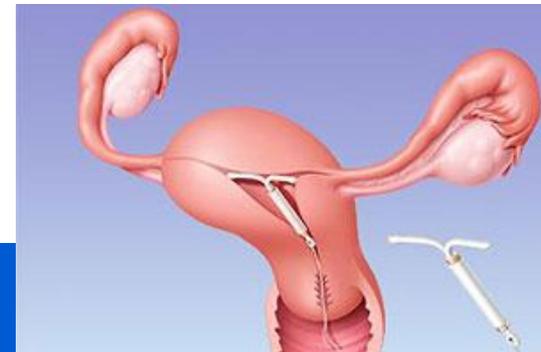
## Vantagens

- Longa duração (até 3 anos)
- Não exige compromisso diário – não há esquecimentos!
- A absorção hormonal não é afectada por vômitos ou diarreia
- Pode ser usado por mulheres que não podem tomar estrogénios
- **Alta eficácia** independente da utilizadora

## Desvantagens

- Não previne as DSTs
- Pode causar alguns efeitos secundários (ex.: irregularidades menstruais)

# Dispositivo intra-uterino



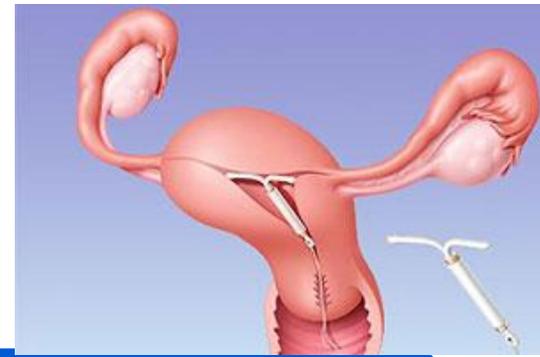
## O que é?

- É um pequeno dispositivo que é introduzido na cavidade uterina com o objectivo de evitar uma gravidez
- É um método contraceptivo de longa duração (5-10 anos)

## Como funciona?

- Funciona pela libertação de substâncias de cobre ou hormonas que têm como efeito impedir a progressão dos espermatozóides (e portanto, a fecundação), tornando a parede uterina pouco propícia à sua implantação

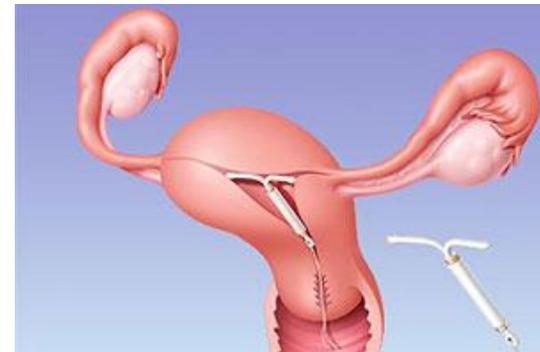
# Dispositivo intra-uterino



## Como se utiliza?

- No consultório médico, é colocado dentro do útero (através do orifício do colo do útero)
- É eficaz durante 5 a 10 anos (dependendo do tipo de DIU), ao fim dos quais pode ser substituído por um novo

# Dispositivo intra-uterino



## Vantagens

- Longa duração (5 a 10 anos)
- Não exige compromisso diário – não há esquecimentos!
- Pode ser usado por mulheres que não podem tomar hormonas
- Não interfere no relacionamento sexual
- Alta eficácia independente da utilizadora

## Desvantagens

- Não previne as DSTs
- Raramente, pode causar alguns efeitos secundários

# Sistema transdérmico



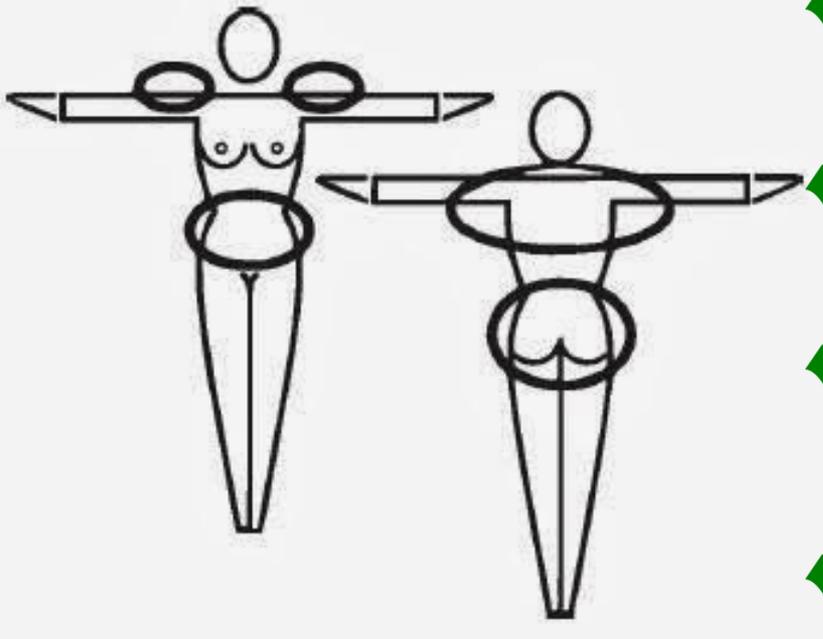
## Vantagens

- Coloca-se 1 penso na pele (menos na mama) por semana
- Não exige compromisso diário – menor esquecimento!
- Boa opção para adolescentes com problemas de fígado, intestinais ou que tomam muitos medicamentos
- Alta eficácia independente da utilizadora

## Desvantagens

- Não previne as DSTs
- Raramente, pode causar alguns efeitos secundários

# Como usar?



- ✓ Colocar na pele, excepto na mama
- ✓ Usar durante 3 semanas seguidas
- ✓ Trocar os pensos todas as semanas, no mesmo dia da semana
- ✓ Após 3 semanas de uso contínuo, fazer uma semana de pausa
- ✓ Após a semana de pausa, repetir o ciclo

# Contraceção injectável



## Vantagens

- Longa duração (12 semanas)
- Não exige compromisso diário – não há esquecimentos!
- Baixo custo
- Não interfere no relacionamento sexual
- Alta eficácia independente da utilizadora

## Desvantagens

- Não previne as DSTs
- Raramente, pode causar alguns efeitos secundários
- Nas adolescentes pode causar diminuição da massa óssea!!!
- Tem que se ir ao Hospital ou Centro de saúde de 12 em 12 semanas
- O retorno à fertilidade não é imediato

# Como iniciar?

**1º dia da menstruação**

Idealmente a primeira injeção deve ser administrada nos **primeiros 7 dias** após o início da menstruação

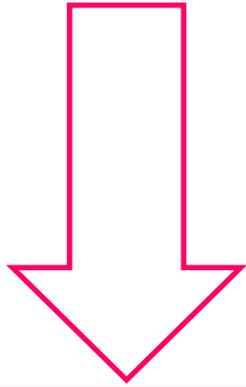
- ✓ ↑ certeza relativamente a ausência de gravidez
- ✓ Evita a ovulação

**Início imediato e não tendo em conta a menstruação**

A injeção pode ser **imediatamente** administrada desde que se exclua gravidez

- ✓ Contraceção de emergência se relações sexuais desprotegidas nas últimas 120h
- ✓ Contraceção adicional nos 7 dias seguintes
- ✓ Teste gravidez 3 semanas após o início

# Dupla protecção = método ideal



A dupla protecção (contraceção para evitar uma gravidez + preservativo para evitar DSTs) é o **método ideal!**

**E se houver  
uma falha?**

# Contraceção de emergência

## ("pílula do dia seguinte")

### O que é?

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

### Quando usar?

- Relação sexual desprotegida
- Preservativo rompeu, saiu ou ficou na vagina
- Esquecimentos na toma da pílula
- Falha no uso do anel

# Contraceção de emergência

## ("pílula do dia seguinte")

### Como tomar?

- O mais cedo possível, idealmente nas primeiras 24h após a relação sexual de risco (quanto mais cedo a toma, maior a eficácia). Ainda assim, pode ser feita até 3 dias ou 5 dias depois (depende da pílula do dia seguinte que se utiliza).
- Três semanas após a toma → fazer um teste de gravidez

### Desvantagens

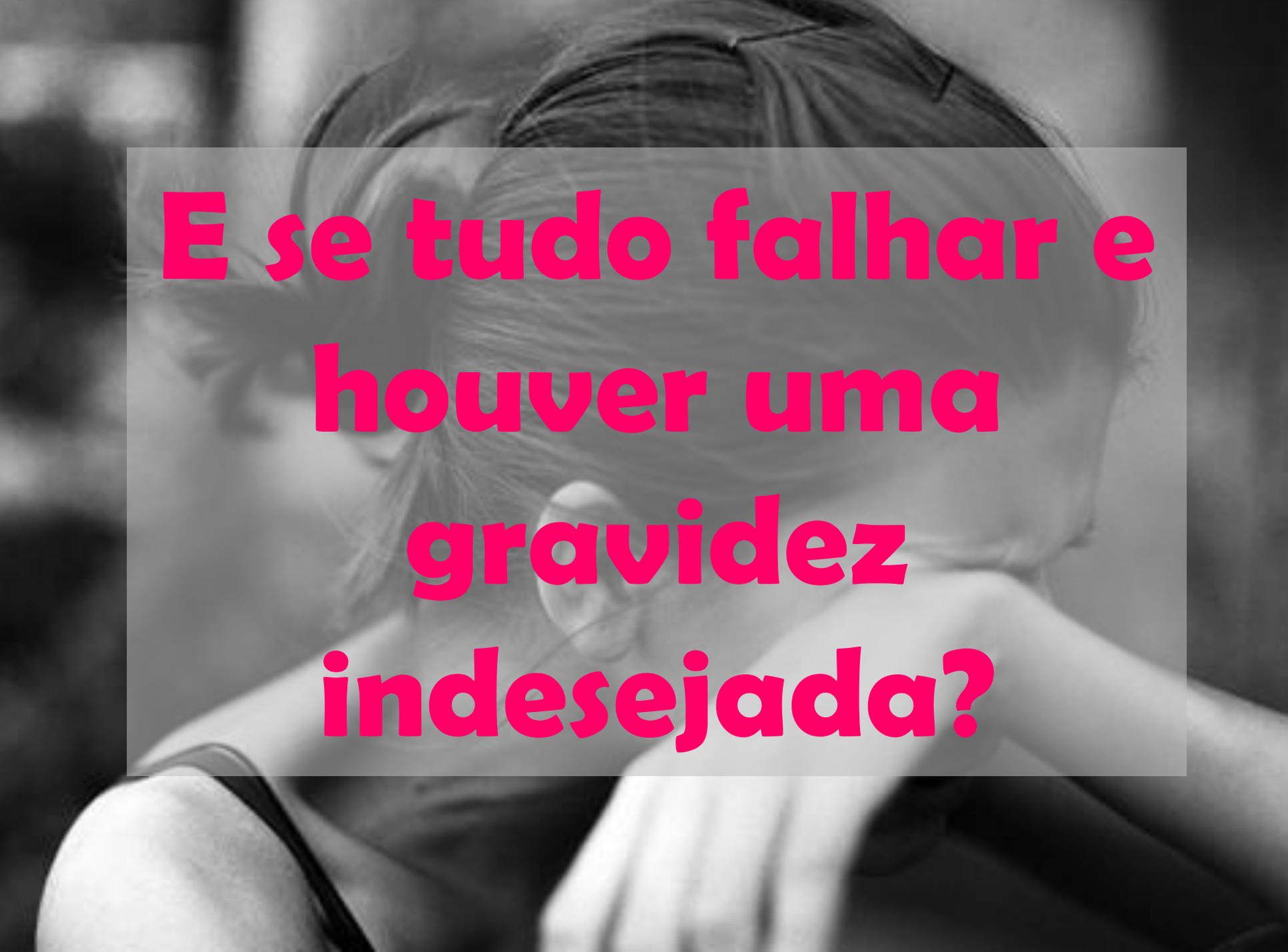
- Dispendiosa (~10€)
- Menos eficaz que os métodos contraceptivos de uso regular
- Alguns efeitos secundários (náuseas, dores de cabeça...)

# Contraceção de emergência

## (“pílula do dia seguinte”)

### Desfazendo mitos...

- Não existem contra-indicações – qualquer mulher pode tomar!
- Usar a contraceção de emergência de forma repetida não prejudica a saúde. Mas é, sem dúvida, um sinal de que se deve procurar uma contraceção regular, mais eficaz e mais barata!



**E se tudo falhar e  
houver uma  
gravidez  
indesejada?**

# Interrupção voluntária da gravidez

- ✓ Legal nas **primeiras 10 semanas + 6 dias de gravidez**
- ✓ Deve ser feita o mais precocemente possível
- ✓ Realizada num hospital
- ✓ Por lei, exige **três dias de reflexão**



**Interrupção voluntária da gravidez**

**É direito em Portugal, mas**

**DEVE SER O ÚLTIMO RECURSO!**

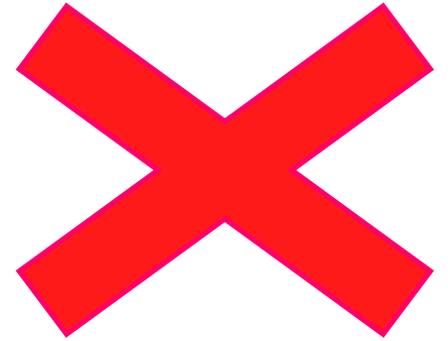
**Temos MUITAS OPÇÕES**

**CONTRACEPTIVAS para utilizar!**



# Quiz final

1. Na primeira relação sexual não é possível engravidar

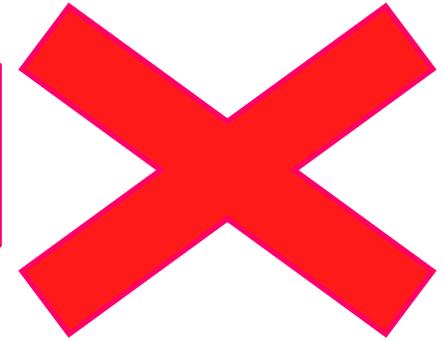


Qualquer mulher pode engravidar desde a 1ª relação sexual, desde que já seja menstruada!



# Quiz final

2. O coito interrompido é um bom método

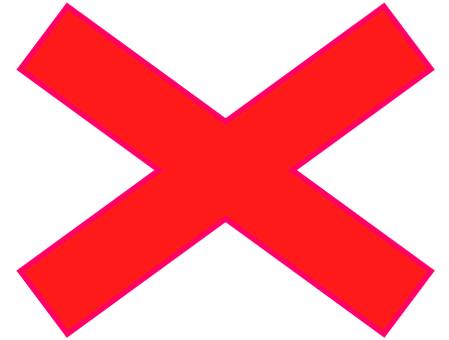


O coito interrompido tem uma taxa de falha muitíssimo elevada, além de que há o risco de transmissão de doenças !



# Quiz final

3. O preservativo, isoladamente, é 100% eficaz a prevenir uma gravidez

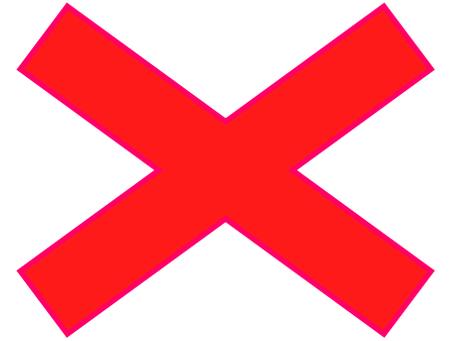


O uso isolado de preservativo como contraceptivo tem uma taxa de falha de 3 a 14% (ao fim de um ano)! O ideal é associar outro método, como a pílula!



# Quiz final

4. O anel vaginal protege contra doenças sexualmente transmissíveis

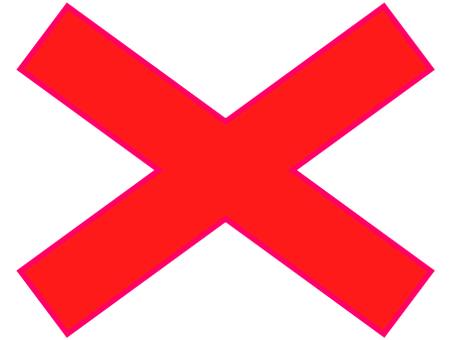


O único método que protege contra DSTs é o preservativo!

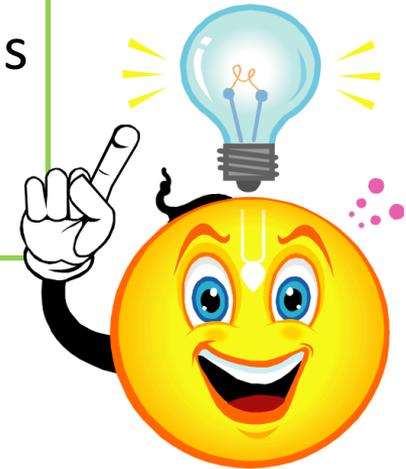


# Quiz final

5. Se o preservativo romper, não há nada a fazer para evitar uma gravidez

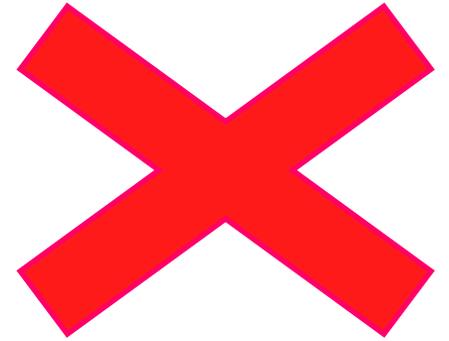


Se o preservativo romper, pode ser tomada a pílula do dia seguinte! Idealmente nas primeiras 24h após a relação sexual, mas pode ser tomada até 72horas!



# Quiz final

6. A IVG pode ser feita até às 15 semanas



A IVG é legal durante as primeiras 10 semanas + 6 dias de gravidez. Deve ser feita o mais cedo possível!



# Quiz final

7. O ideal é usar o método duplo (preservativo + contraceptivo eficaz, como a pílula)



Assim, a pílula (ou qualquer outro método eficaz) evita uma gravidez indesejada e o preservativo protege contra DSTs!





# Métodos contraceptivos

*Projecto Jovem*

**Maternidade Bissaya Barreto**

**Escola Básica e Secundária de Soure**

**Maio 2016**