

# Métodos Contraceptivos

## DIU de cobre

- Método mecânico, não hormonal;
  - Duração de 10 anos;
  - Colocação intra-uterina;
  - Eficácia: 99%;
- ✓ não interfere com o ciclo menstrual
- ✗ aumento do fluxo menstrual, interferência com anti-inflamatórios.

## Preservativo

- Método mecânico;
- Masculino e feminino (este último não existe em Portugal);
- Uso único;
- Único método que protege das doenças sexualmente transmissíveis.

**Nota:** A informação contida no folheto é complementar às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação as substitui.

## NOTAS

- Em caso de dúvida contacte sempre o seu médico;
- Existem consultas no Centro de Saúde de Planeamento Familiar onde pode discutir estes temas com o seu médico/enfermeiro de família;
- O Centro de Saúde fornece muitos dos métodos contraceptivos falados;
- Quando necessário o médico de família pode pedir consulta de Planeamento Familiar no HDES.

**Elaborado por:** Serviço de Ginecologia e Obstetria

**Composição:** Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Jul. 2022



## Métodos Contraceptivos

### Qual o meu método?



**Serviço de Ginecologia  
e Obstetrícia**

## QUESTÕES

### Como escolher o método contraceptivo mais adequado?

É importante informar-se com um profissional de saúde, a melhor opção depende de vários fatores.

### Ao tomar a pílula, o fluxo menstrual pode diminuir?

Pode. Por vezes a mulher pode deixar de ter hemorragia, sem qualquer prejuízo para a sua saúde.

### Existem medicamentos que “cortam” o efeito do contraceptivo?

Sim. Deve informar o médico.

### Como funciona o dispositivo intra-uterino (DIU)?

Atua como corpo estranho no útero. Se libertar hormonas causa atrofia do endométrio diminuindo as perdas de sangue.

### Os contraceptivos podem causar infertilidade?

Não.

### Até que idade se pode tomar a pílula?

Não é recomendado após os 50 anos.

### É possível engravidar após esquecimento de uma toma?

Sim. Deve tomar o comprimido mal note que se esqueceu (mesmo que tome dois ao mesmo tempo) e usar preservativo nos 7 dias seguintes.

### Se não menstruar na semana da pausa, deve-se parar a pílula?

Não. Deve iniciar a nova carteira.

### É possível engravidar usando contraceptivos?

Sim. Apesar da alta eficácia, não há métodos 100% eficazes.

### Se usar preservativo feminino, deve-se usar também o masculino?

Não. Basta um, de forma a não haver fricção e risco de rompimento.

### Na adolescência qual o melhor contraceptivo?

O mais importante é a dupla proteção!

A decisão depende de vários fatores, mas, pelos esquecimentos frequentes, é preferível optar por um método de longa duração (por ex. Implanon®). Deve-se sempre usar simultaneamente o preservativo para proteção contra infeções sexualmente transmissíveis.

## Pílula

- Método hormonal com 1 ou 2 hormonas
- Toma oral de 21 dias + 7 de pausa ou contínua;
- Diferem nas hormonas, sua quantidade e regime de toma;
- Eficácia: 99% (se 2 hormonas e tomada corretamente);
- ✓ método reversível;
- ⊘ esquecimento, interferência com vômitos, diarreia e fármacos.

## Anel Vaginal

- Método hormonal com 2 hormonas;
- Administração vaginal mensal;
- É um anel flexível colocado pela mulher, tem aplicador
- Duração de 21 dias com pausa de 7;
- Eficácia: 99%;
- ✓ método reversível, sem esquecimento;
- ⊘ aumento do corrimento vaginal.

## Implante

- Método hormonal com 1 hormona;
- Duração de 3 anos;
- Pequeno bastonete colocado no braço;
- Eficácia: 99%;
- ✓ método de longa duração, ausência de menstruação;
- ⊘ spotting.

## DIU hormonal

- Método hormonal e mecânico;
- Duração de 3-7 anos (Jaydess® vs. Mirena®);
- Colocação intra-uterina;
- Eficácia semelhante a laqueação;
- ✓ diminui a dor, ausência de menstruação
- ⊘ spotting nos primeiros meses.