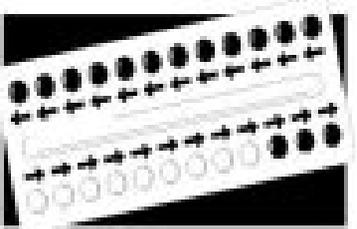
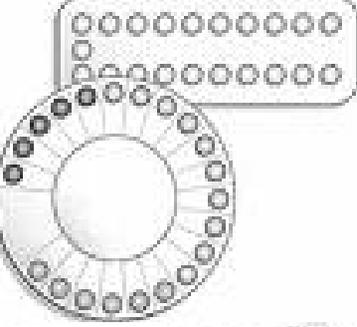




Métodos contraceptivos



Pílula



Combinadas Estrogênio e progestativo
(monofásicas ou trifásicas)

- Inibem a ovulação e diminui a espessura do endométrio.
- Taxa de falhas de 0,1 a 1%.

Progestativa Progestativo

- Espessam o muco cervical
- Diminuem a espessura do endométrio.
- Por vezes também inibem a ovulação.
- Têm uma taxa de falhas de 0,5 a 2%.

Contracepção hormonal injectável

Em Portugal:

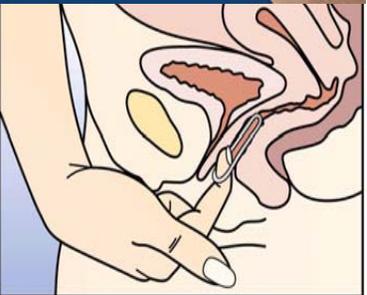
Depo-Provera 150 mg - Acetato de medroxiprogesterona - solução aquosa.
(injecção intra-muscular nos 1^{os} 5 dias do ciclo e repetida a cada 12 sem.)

Noristerat 200 mg - Enantato de noretisterona - solução oleosa.
(injecção intra-muscular nos 1^{os} 5 dias do ciclo e repetida a cada 8 sem.)

- Não há grandes diferenças (excepto no intervalo de utilização) entre estes dois produtos.
- A hormona injectada vai evitar que haja libertação do óvulo, pelo que não pode haver gravidez.
- Normalmente verifica-se uma paragem das menstruações.
- A taxa de falhas é bastante baixa: 0,3 a 1%



**Use just once
per month!**



Anel Vaginal

Anel com cerca de 5 cm de diâmetro, feito de um tipo de silicone bastante flexível.

Em contacto com a vagina, o anel liberta, progressivamente, uma combinação hormonal (etonogestrel e etinil-estradiol) semelhante à existente nas pílulas.

Vantagens:

dosagem hormonal menor que as pílulas de uso oral (não precisam ser metabolizadas pelo fígado), isso anula os efeitos colaterais (inchaço, dor de cabeça e aumento de peso).

Índice de falha: 0,1%.



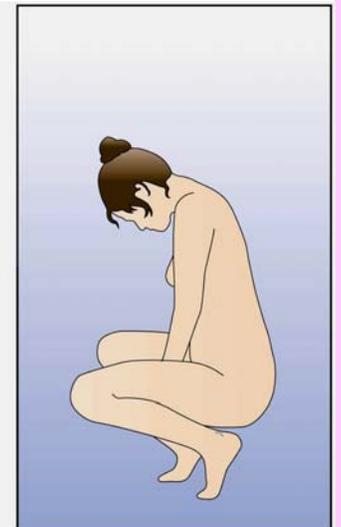
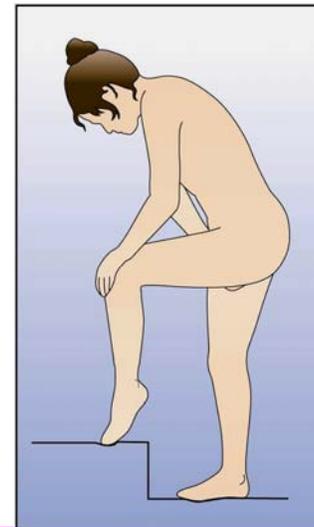
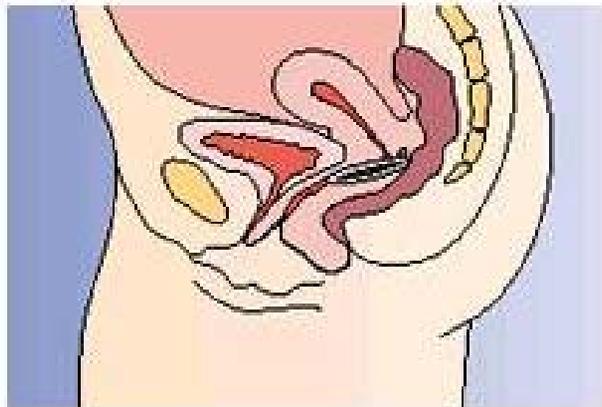
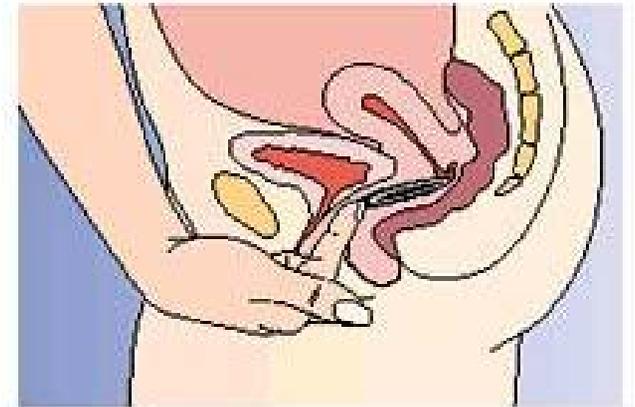
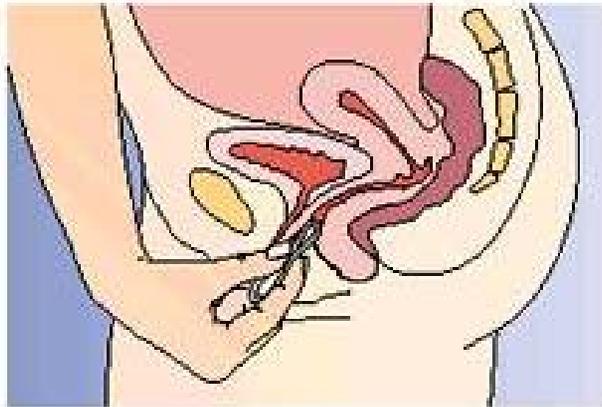
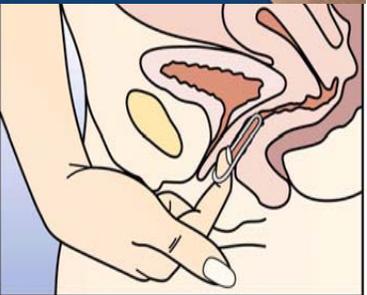
Anel Vaginal

A própria mulher deve inseri-lo na vagina, perto do colo do útero.

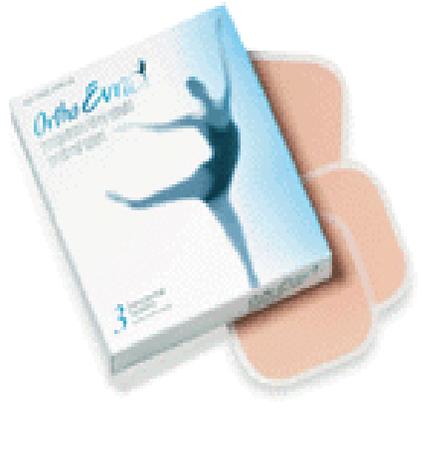
O anel só é retirado após três semanas, para que ocorra a menstruação.

Em seguida, insere-se outra unidade

Use just once
per month!



Adesivo



Liberta doses contínuas de estrogénio e progesterona, impedindo a ovulação.

Fixar o adesivo na coxa, na barriga ou na nádega.
Deve ser trocado 1x / sete dias (3 semanas seguidas).

Depois, haverá uma semana de intervalo para a menstruação e, finda esta, coloca-se um novo adesivo.

Vantagens: Dosagem hormonal inferior à da pílula.

Desvantagens:

Possível sangramento entre as menstruações.

Apesar de ser à prova de água, pode descolar esporadicamente. Se isso ocorrer, coloque um novo adesivo no mesmo dia ou, no máximo, no dia seguinte.

Índice de falha: 0,1%.



Implantes



Até há pouco tempo utilizado em Portugal a título excepcional. Inserção de pequenos “sticks”* a nível do braço da mulher de pequenos (1 no caso do Implanon)

*dimensões aproximadas de um fósforo e libertam gradualmente pequenas quantidades de uma hormona contraceptiva (progestativa)



A sua acção mantêm-se por cerca de **5 anos**.

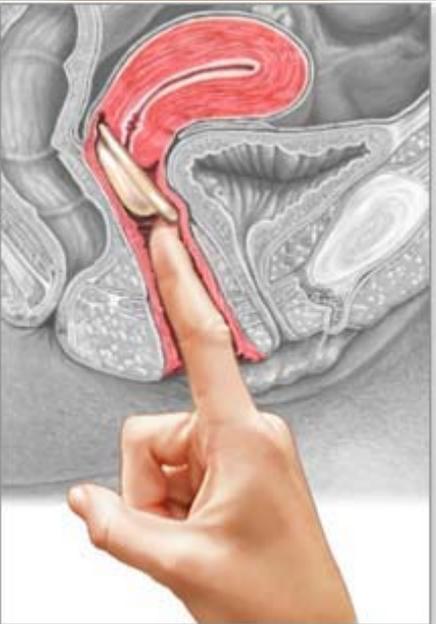
A inserção faz-se sob anestesia local, sendo indolor, demorando cerca de 10 minutos a efectuar.

A taxa de falhas é de cerca de 0,1%





Diafragma



Disco de borracha

(colocado na vagina de modo a cobrir o cérvix).

Quando utilizado correctamente, tem uma taxa de falhas de cerca de 6% mas, nas situações em que os casais ainda não têm muita prática do método, a taxa de insucessos sobe para perto dos 20%.

A escolha da medida do diafragma e o ensino da sua aplicação devem ser feitos por um médico.

Deve ser utilizado conjuntamente com um espermicida.

Só deve ser retirado 6 a 8 horas após a relação sexual.

Mal aplicado, pode provocar fístulas ou lacerações vaginais.





Espermicidas

Produtos para aplicação na vagina com dois efeitos contraceptivos:

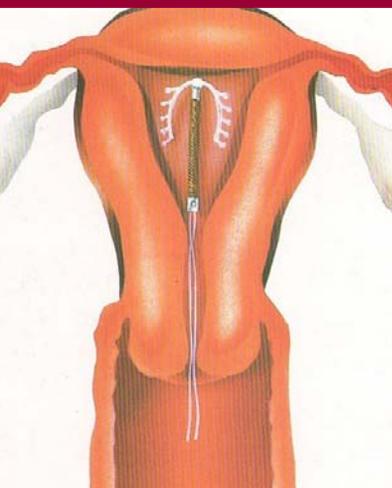
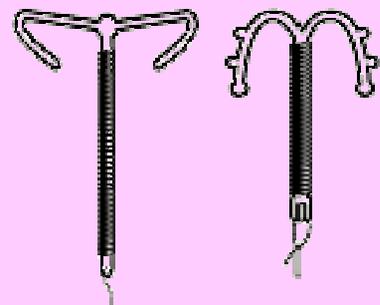
- matam os espermatozóides
- impedem o esperma de entrar no útero

Cremes / Geleias/ Espumas/ Cones/ Comprimidos vaginais.

Quando utilizados isoladamente,
tem uma taxa de falhas de **6 a 20%**.



DIU

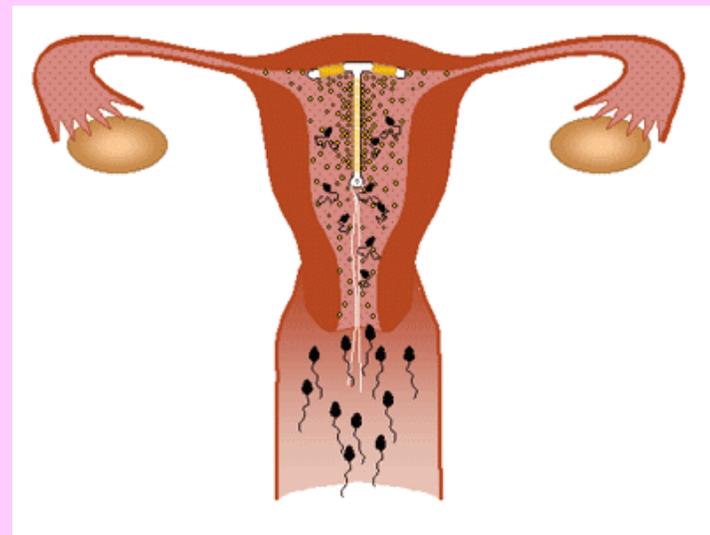


Através da libertação de hormonas e/ou de cobre:

- impedimento da progressão do espermatozoides pelas paredes uterinas
- mesmo que ocorra a fertilização, ao alterar as propriedades da parede uterina, o aparelho impede a fixação do ovo ao útero.



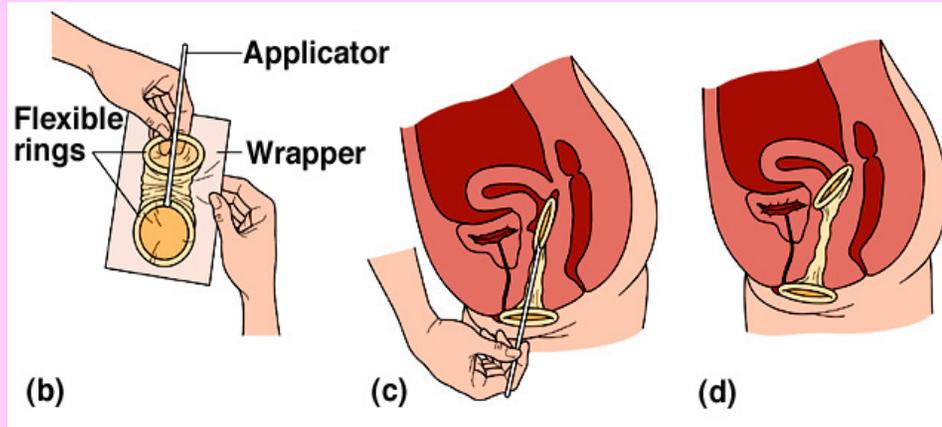
Taxa de falhas entre 0,1 a 4%



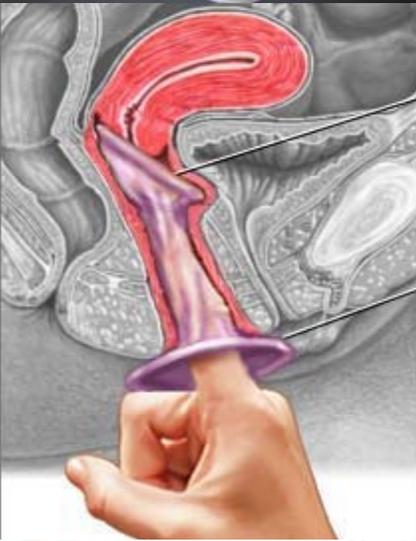
Preservativo feminino

De látex, borracha, ou membrana plástica muito fina (poliuretano)

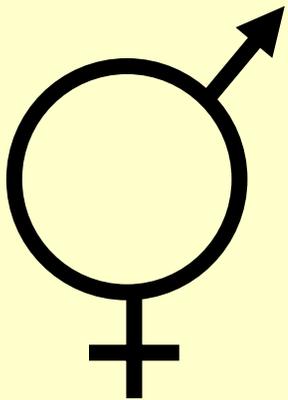
Em ambas as extremidades existe um anel flexível para ajudar a fixar o preservativo no lugar.



A taxa de falhas depende muito da boa técnica de utilização, variando entre os 5% a 21%.



Preservativo masculino



Feitos de látex, impedem que sémen e secreções vaginais entrem em contacto.

Abrir a embalagem com cuidado.

Colocar o preservativo no início do acto sexual, com o pénis em erecção; não deve haver penetração sem preservativo.

Deve-se **retirar** o pénis logo **após a ejaculação**, segurando o preservativo pelo anel da sua base. Utilizar uma única vez.

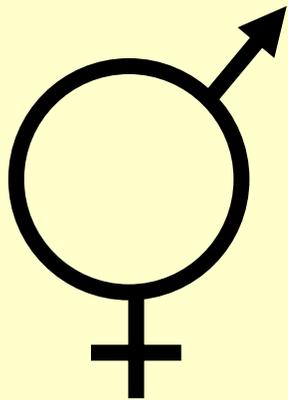
Utilizar preservativos com depósito na extremidade.

Conservá-los ao abrigo do calor.

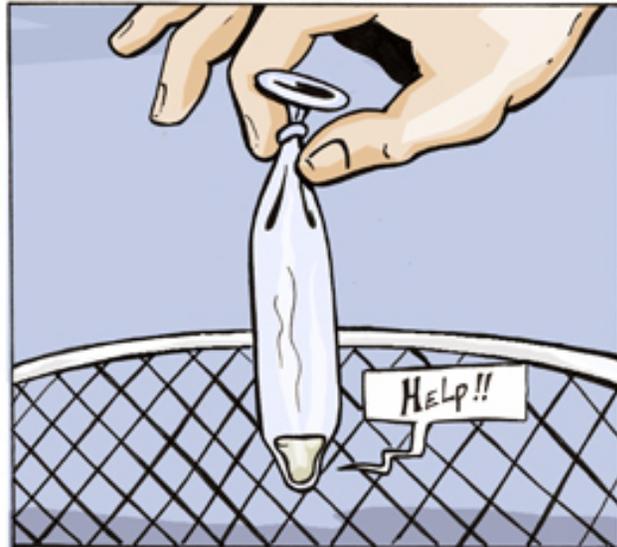
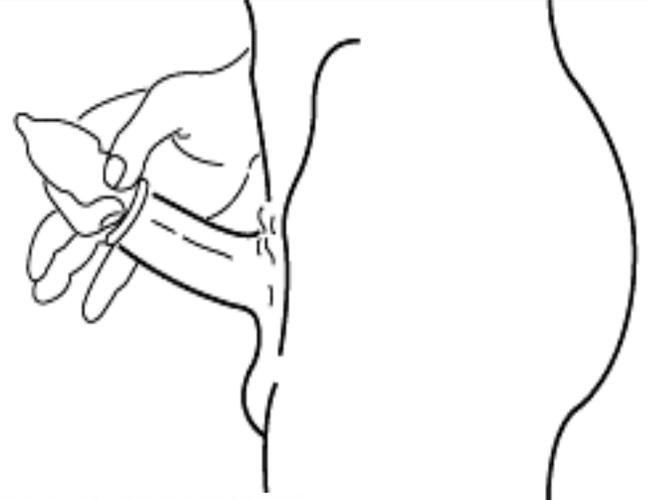
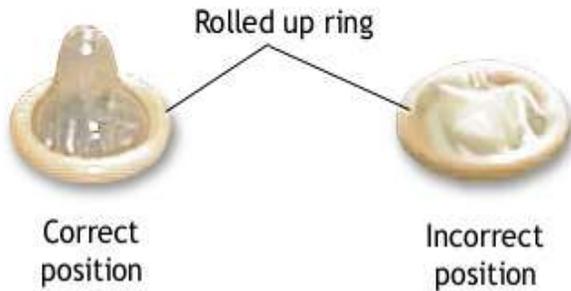
Deve-se também ter o cuidado de verificar o prazo de validade que vem mencionado na embalagem.

Taxa de falhas varia entre os **5 e 10%**.

Preservativo masculino



When putting on a condom, be sure the rolled up ring is on the outside



Eficácia relativa



Muito seguros

- Pílula combinada.** Taxa de falhas média 0,1%
- Vasectomia.** Taxa de falhas média 0,1%
- D.I.U. com Levonorgestrel.** Taxa de falhas média 0,1%

Seguros

- Injectáveis hormonais.** Taxa de falhas média 0,3%
- Laqueação de trompas.** Taxa de falhas média 0,4%
- Pílula só com progestagénio.** Taxa de falhas média 0,5%
- D.I.U. sem Levonorgestrel.** Taxa de falhas média 0,6 a 1,5%

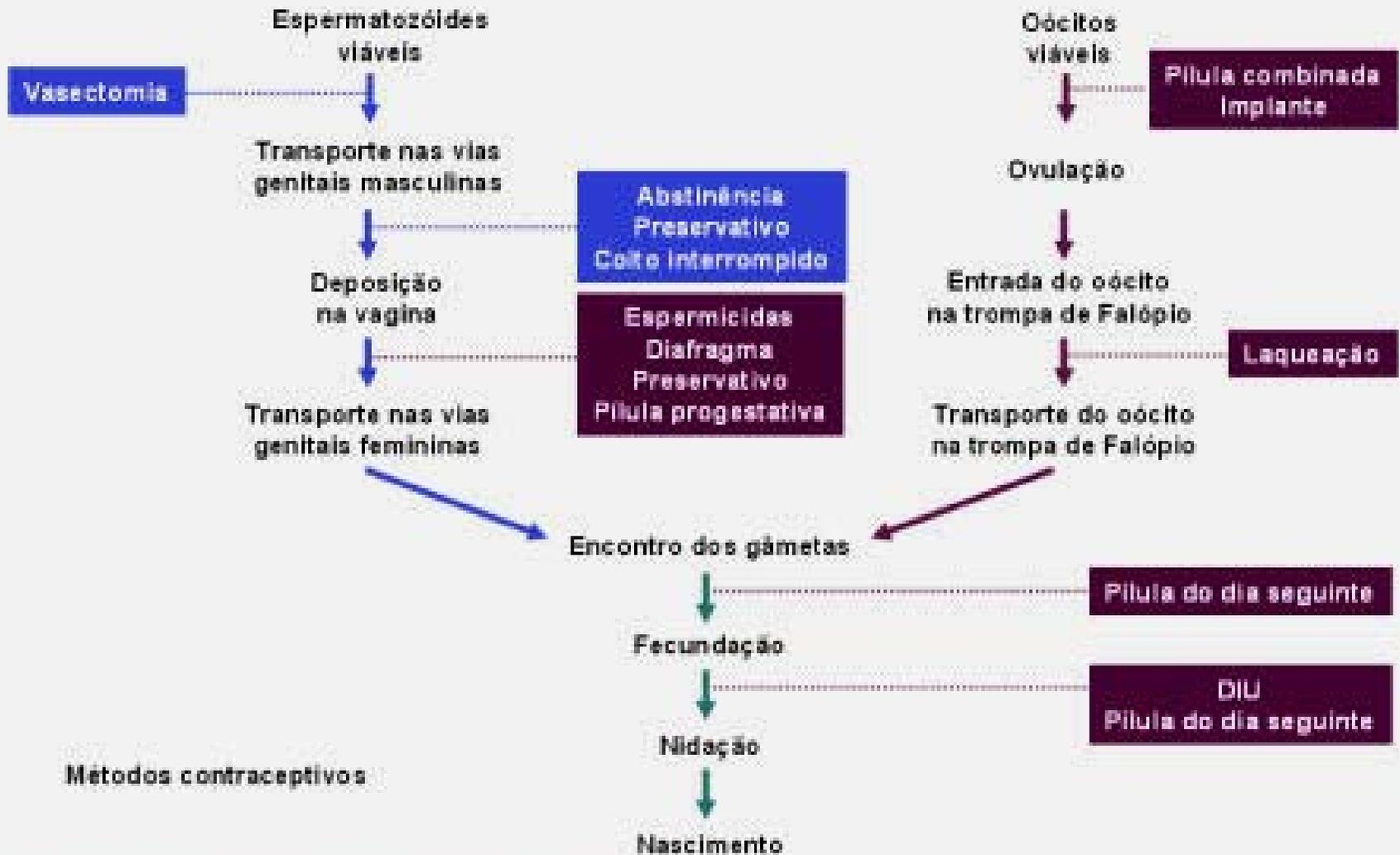
Relativamente Seguros

- Temperaturas.** Taxa de falhas média 5%
- Preservativo masculino.** Taxa de falhas média 5%
- Preservativo feminino.** Taxa de falhas média 5%
- Muco cervical.** Taxa de falhas média 5%

Pouco Seguros

- Diafragma (isolado).** Taxa de falhas média 6%
- Espermicidas (isolados).** Taxa de falhas média 6%
- Coito interrompido.** Taxa de falhas média 7%
- Calendário.** Taxa de falhas média 10%

Métodos Contraceptivos



Métodos contraceptivos