

CONTRACEÇÃO HORMONAL

Existem diferentes métodos contraceptivos hormonais: a **Pílula**, o **Adesivo**, o **Anel Vaginal**, o **Implante** e o **Injetável**.

COMO FUNCIONA DA CONTRACEÇÃO HORMONAL:

A contraceção hormonal inibe ou impede a ovulação, fazendo com que o óvulo não esteja disponível para ser fecundado pelo espermatozoide.

O uso de **contraceção hormonal não previne e não protege de uma Infecção Sexualmente Transmissível (IST)**.

A ESCOLHA DA PÍLULA:

A pílula é um medicamento e deve ser aconselhada e prescrita por um/a profissional de saúde que indique qual a mais adequada para a mulher, quando e como deve ser tomada. A toma do comprimido deve ser diária, ou seja, um comprimido por dia.

Não se esqueça!

- Caso exista algum esquecimento na toma da pílula, tome imediatamente o comprimido e siga as instruções de utilização, use adicionalmente o preservativo até ao início da próxima embalagem e contacte um/a profissional de saúde.
- Se tomar algum medicamento ou tiver vômito ou diarreia - situações que podem retirar a eficácia da pílula - use adicionalmente o preservativo até ao início da próxima embalagem e contacte um/a profissional de saúde.
- Não devem ser feitas as chamadas "pausas para descanso" da pílula.
- É distribuída nas consultas de planeamento familiar.
- O uso de bebidas alcoólicas não retira a eficácia da pílula.

IMPLANTE CONTRACEPTIVO

São dois bastonetes finos que libertam uma pequena quantidade de hormona (levonorgestrel), que inibe a ovulação e torna o muco cervical mais espesso. É colocado, por profissional de saúde habilitado/a, na região interna do braço com recurso a anestesia local.

Vantagens:

- É um método de longa duração, (3 a 5 anos), mas pode ser retirado, a qualquer momento, caso a mulher queira engravidar, sendo a fertilidade restabelecida de imediato.
- É discreto e de fácil aplicação.
- Pode ser usado em qualquer idade.
- Pode ser usado durante a amamentação.
- Não tem os efeitos secundários do estrogénio.
- Mantém eficácia em caso de vômitos ou diarreia (ex: gastroenterite).
- É distribuído nas consultas de planeamento familiar.

Inconvenientes:

- Pode provocar irregularidades menstruais que variam entre o "spotting" (pequenas gotas de sangue) e/ou amenorreia (ausência de "menstruação").
- Algumas mulheres referem ligeiras alterações de peso.
- Alguns medicamentos podem interferir na sua eficácia.
- Algumas plantas medicinais podem reduzir a sua eficácia.

PÍLULA CONTRACEPTIVA COMBINADA

Composta por 2 hormonas: estrogénio e progestativo. Tem como função proteger a mulher de uma gravidez. É muito segura, eficaz e reversível. Existem várias marcas que diferem em termos de quantidade de comprimidos e tipo de hormonas que os compõem.

Vantagens:

- Elevada proteção, eficácia contracetiva.
- Regula a "menstruação" - menor fluxo sanguíneo e menos dias.
- Diminui o acne e ajuda no controle do excesso de pêlos.
- Reduz o risco de cancro do ovário e do endométrio (útero).
- A fertilidade retoma após parar a pílula.

Inconvenientes:

- Toma diária do comprimido.
- Alguns medicamentos podem interferir na sua eficácia, por exemplo alguns antibióticos.
- Algumas plantas medicinais podem reduzir a sua eficácia.
- Podem surgir alguns efeitos secundários, tais como, dores de cabeça, tensão mamária "spotting" (pequenas perdas de sangue), e retenção de líquidos, que desaparecem com o tempo. Caso não desapareçam ao fim de 3 ou 4 meses, deve falar com um/a profissional de saúde.

CONTRACEÇÃO HORMONAL INJETÁVEL

É uma injeção (contém apenas um progestativo) que é administrado de 12 em 12 semanas / 3 em 3 meses. É um método muito seguro, de longa duração, eficaz e reversível.

Vantagens:

- É uma boa opção para mulheres que se esquecem de tomar a pílula diariamente.
- Pode ser usado por mulheres que estão a amamentar.
- Não tem os efeitos secundários do estrogénio.
- Mantém eficácia em caso de vômitos ou diarreia.
- Pode ser utilizado por mulheres com idades superiores a 35 anos ou mulheres fumadoras.
- Diminui o risco de doença inflamatória pélvica e gravidez ectópica.
- Pode ser utilizado em mulheres com anemia crónica.
- Pode ser utilizado enquanto se espera a colocação de um DIU (Dispositivo Intra uterino), uma laqueação de trompas ou uma vasectomia.
- O injetável é gratuito nas consultas de planeamento familiar.

Inconveniente:

- Possível surgimento de irregularidades menstruais que variam entre o "spotting" (perdas de sangue) e/ou amenorreia (ausência de "menstruação").
- Alguns medicamentos, embora poucos, podem diminuir a sua eficácia.
- Algumas plantas medicinais podem reduzir a sua eficácia.

PÍLULA PROGESTATIVA

Composta por uma única hormona: progestativo. Tem como função proteger a mulher de uma gravidez. É muito segura, eficaz e reversível. É também chamada de pílula de amamentação ou mini pílula. É usada sempre que a mulher não possa ou não queira usar combinações com estrogénios. É a pílula recomendada nas mulheres com risco aumentado de tromboembolismo, ou no pós-parto, quer a mulher amamente ou não.

Vantagens:

- Elevada eficácia contracetiva.
- Não afeta a fertilidade.
- Diminui as dores menstruais.
- Reduz o risco de cancro do ovário e do endométrio.
- Pode ser usada durante a amamentação.
- Não tem os efeitos colaterais do estrogénio.

Inconvenientes:

- Toma diária do comprimido.
- Pode provocar irregularidades menstruais que variam entre o "spotting" (pequenas gotas de sangue) e/ou a amenorreia (ausência de "menstruação").
- Algumas mulheres referem alterações no peso.
- Alguns medicamentos, plantas medicinais ou tratamentos naturais podem reduzir a sua eficácia.

CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA

Também designada por Pílula de Emergência ou Pílula Dia Seguinte. É um método hormonal de emergência para prevenir a gravidez. O modo de ação é através da inibição ou adiar da ovulação. Pode ser utilizada até 120 horas (5 dias) após relações sexuais desprotegidas, o **ideal é até 72 horas**. Deve ser utilizada o mais cedo possível após a relação sexual não protegida.

Quando deve ser utilizada?

- Quando não foi usado um método contracetivo na relação sexual.
- Quando há falha no método utilizado ou uso incorreto, por exemplo:
 - Se preservativo rompeu, saiu ou ficou retido na vagina.
 - Se o preservativo foi colocado tardiamente ou retirado incorretamente após a prática sexual.
 - Se houve esquecimentos ou toma de medicamentos que podem ter retirado a eficácia da pílula.
 - Em situações de violação/violência sexual.

Qualquer mulher em idade fértil pode recorrer à Contraceção de Emergência, além da pílula de emergência podem ser utilizados outros métodos de emergência para prevenir a gravidez – fale com um/a profissional de saúde.

Pode ser adquirida na farmácia local, prescrita por um/a profissional de saúde o mais rapidamente possível após a relação sexual não protegida.

Não se esqueça!

- A Contraceção de Emergência:
 - Não é um método abortivo.
 - É um método de Emergência e não deve ser utilizado de forma continuada.
 - Quanto mais cedo for tomada maior o nível de eficácia.

ADESIVO CONTRACEPTIVO

Tem como função proteger de uma gravidez. É um método muito seguro, eficaz e reversível. Transfere a dosagem hormonal através da pele para a corrente sanguínea, inibindo a ovulação e provoca um espessamento do muco cervical.

Como utilizar:

Uma caixa/embalagem contém 3 adesivos. Coloca-se um adesivo por semana e posteriormente é feita uma pausa de uma semana onde surge a "menstruação". A cada semana deve alterar a zona de utilização para não provocar irritação na pele. Colocar sobre a pele seca, limpa e sem cremes.

Vantagens:

- Eficácia contracetiva muito elevada.
- Não afeta a fertilidade.
- É de fácil colocação e pode ser usado em qualquer zona do corpo, exceto na mama.
- Uma alternativa para mulheres que se esquecem da toma diária da pílula.

Inconvenientes:

- Alguns medicamentos, plantas medicinais ou tratamentos naturais podem reduzir a sua eficácia.

Não se esqueça!

- Verificar sempre se o adesivo está bem colado à pele, caso contrário a sua eficácia pode reduzir.

DISPOSITIVO INTRA-UTERINO

É um pequeno dispositivo de plástico revestido por cobre que é inserido no útero para evitar uma gravidez. A colocação e remoção do DIU é um processo simples, realizado num serviço de saúde por profissionais treinados/as.

Como funciona:

Provoca reação na mucosa no útero, e impede a movimentação e a passagem dos espermatozoides. Impede que o ovo fecundado se fixe à parede do útero (nidação). Inviabiliza os espermatozoides pelo efeito do cobre.

Vantagens:

- É um método de longa duração, não hormonal com elevada eficácia contracetiva.
- Pode ser utilizado por mulheres em qualquer idade.
- Pode ser utilizado durante a amamentação.
- Não interfere nas relações sexuais.

Inconvenientes:

- Pode aumentar o fluxo menstrual e as dores durante a menstruação.
- Pode ter o seu efeito contracetivo diminuído em situações de toma continuada de anti-inflamatórios.

Quando colocar:

A colocação é, normalmente, feita durante a menstruação, uma vez que facilita a sua introdução na cavidade uterina. Pode existir uma consulta de controlo 4-12 semanas após a colocação. É um método que necessita da realização de uma consulta anual de acompanhamento.

Não se esqueça!

- O DIU não protege das Infecções Sexualmente Transmissíveis, por isso deve usar sempre o preservativo!
- O DIU não é aconselhável a mulheres com risco elevado de contrair Infecções Sexualmente Transmissíveis!
- Não interfere no relacionamento sexual do casal.