
GUIA DE CONTRACEPÇÃO MODERNA

PILON
DI
MUDJER



SENHORAS DE SI

PARCERIA DE:



APOIO DE:





GUIA DE CONTRACEPÇÃO MODERNA

FICHA TÉCNICA

TEXTOS DE:

Alice Frade, P&D Factor

Yasmine Gonçalves, P&D Factor

COM:

Antonieta Martins, UNI-CV

© Projecto Pilon Di Mudjer /Senhoras de Si

Junho de 2024

PARCERIA DE:



APOIO DE:



Índice

Pg 04 - Introdução

Pg 05 - Métodos contraceptivos | Contraceção hormonal

Pg 06 - Pílula contraceptiva combinada

Pg 07 - Pílula progestativa

Pg 09 - Adesivo contraceptivo

Pg 10 - Implante contraceptivo

Pg 11 - Contraceção hormonal injetável

Pg 12 - Contraceção de emergência

Pg 13 - Dispositivo intra-uterino

Pg 14 - Métodos de barreira | Preservativo feminino

Pg 15 - Preservativo masculino

Pg 16 - Métodos cirúrgicos ou definitivos | Vasectomia

Pg 17 - Laqueação das trompas

Pg 18 - Onde procurar ajuda

INTRODUÇÃO

Existem diferentes tipos de contracepção para todas as pessoas nas diferentes fases da sua vida.

O método contraceptivo mais adequado é aquele que tem em conta a nossa saúde, a nossa idade, a frequência da atividade sexual, o nosso desejo de maternidade /paternidade futura e até o historial familiar de determinadas doenças.

O grau de eficácia de um método contraceptivo depende do seu uso correcto, por isso neste Guia encontra as indicações de utilização e funcionamento, assim como algumas das vantagens e inconvenientes associados.

A contracepção é uma decisão individual que requer aconselhamento profissional. Se tem dúvidas ou receios, coloque todas essas questões na consulta médica ou aconselhamento contraceptivo disponíveis nas estruturas públicas de saúde, nas privadas e nas associações.

Garantir o acesso de todas as pessoas a métodos contraceptivos, promove a saúde sexual e reprodutiva mas também promove vários direitos humanos, incluindo: o direito à vida e à liberdade, à liberdade de opinião, de expressão e de escolha e o direito ao trabalho e à educação.

Garantir o acesso de todas as pessoas a métodos contraceptivos trás benefícios significativos para a saúde e realização dos direitos sexuais e reprodutivos, incluindo da autonomia corporal e melhoria das condições sociais das pessoas, famílias, comunidades e países.

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Os contraceptivos são métodos seguros que permitem a mulheres e casais planear as gravidezes, o momento e o espaçamento entre elas e o número de crianças que desejam ter!

A utilização de um método contraceptivo não causa infertilidade, nem nenhuma doença!

A **contracepção moderna** de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica-se em 3 grandes grupos:

- Contracepção Hormonal
- Contracepção Barreira
- Métodos Cirúrgicos / definitivos

Ao decidir fazer contracepção procure um/a profissional de saúde que ajude na escolha do método mais indicado para a pessoa e/ou casal e que informe sobre a correta utilização do mesmo.

Lembre-se: Existem vários métodos contraceptivos à sua disposição em Cabo Verde, no entanto pode também usar os que não existem em Cabo Verde.

CONTRACEPÇÃO HORMONAL

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

COMO FUNCIONA A CONTRACEPÇÃO HORMONAL

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

O uso de contracepção hormonal não previne e não protege de uma Infecção Sexualmente Transmissível (IST)

PÍLULA CONTRACEPTIVA COMBINADA

- É composta por 2 hormonas- estrogénio e progestativo.
- Tem como função proteger a mulher de uma gravidez.
- É um método contraceptivo muito seguro, eficaz e reversível.
- Existem várias marcas que diferem em termos de quantidade de comprimidos e tipo de hormonas que os compõem.

VANTAGENS

- Elevada protecção contra a gravidez, ou seja, a eficácia contraceptiva muito elevada.
- Regula a “menstruação”, diminui as dores menstruais, existe menor fluxo sanguíneo e tem menos dias.
- Diminui o aparecimento e gravidade da acne, bem como o controle do excesso de pêlos.
- Reduz o risco de cancro do ovário e do endométrio (útero).
- Retoma a fertilidade logo que parar de tomar a pílula.

A ESCOLHA DA PÍLULA

A pílula é um medicamento, e como tal, deve ser sempre aconselhada e prescrita por um/a profissional de saúde que indique qual a mais adequada, quando e como deve ser tomada.

A toma do comprimido deve ser diária, ou seja, um comprimido por dia.

INCONVENIENTES

- Toma diária do comprimido.
- Alguns medicamentos podem interferir na sua eficácia, por exemplo alguns antibióticos.
- Algumas plantas medicinais ou tratamentos naturais 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.

PÍLULA PROGESTATIVA

- É composta por 1 única hormona- Progestativo.
- Tem como função proteger a mulher de uma gravidez.
- É um método contraceptivo muito seguro, 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 contraceptiva.
- Não afeta a fertilidade.
- Diminui as dores menstruais.
- Redução do 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 e plantas medicinais ou tratamentos naturais podem reduzir a sua eficácia.

NÃO SE ESQUEÇA

- Se por acaso existir algum esquecimento tome imediatamente o comprimido e siga as instruções da pílula, 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.

**A pílula não protege das infeções sexualmente transmissíveis
por isso use sempre o preservativo!**

ADESIVO CONTRACEPTIVO

- Tem como função proteger de uma gravidez.
- É um método contraceptivo muito seguro, eficaz e reversível.
- Transfere a dosagem hormonal através da pele para a corrente sanguínea, inibe 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 contraceptiva muito elevada.
- Não afeta a fertilidade.
- É de fácil colocação e pode ser usado em qualquer zona do corpo, excepto na mama.
- Uma alternativa para mulheres que se esquecem da toma diária da pilula, ou então, quando por exemplo existe um horário de trabalho rotativo /turnos.

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.

O Adesivo não protege das infeções sexualmente transmissíveis por isso use sempre o preservativo!

IMPLANTE CONTRACEPTIVO

São dois bastonetes, muito 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 zona 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.
- 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.
- Após retirar o implante a fertilidade é restabelecida de imediato.
- Mantém eficácia em caso de vómitos ou diarreia (ex: gastroenterite).
- É distribuído, gratuitamente, nas consultas de planeamento familiar.
- É uma boa opção para mulheres com dificuldade em cumprir a toma diária da pílula.

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, plantas medicinais ou tratamentos naturais podem interferir na sua eficácia.

O Implante não protege das infeções sexualmente transmissíveis por isso use sempre o preservativo!

CONTRACEPÇÃO HORMONAL INJECTÁVEL

- É uma injeção que 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 pilula diariamente.
- Pode ser usado por mulheres que estão a amamentar.
- Não tem os efeitos secundários do estrogénio.
- Mantém eficácia em caso de vómitos ou diarreia.
- Pode ser utilizado por mulheres com idade superior a 35 anos ou 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 injectável é gratuito nas consultas de planeamento familiar.

INCONVENIENTES

- 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 ou tratamentos naturais podem reduzir a sua eficácia.
- Alguns estudos dizem que a administração em adolescentes pode interferir com o desenvolvimento do osso.

O injectável não protege das infecções sexualmente transmissíveis por isso use sempre o preservativo!

CONTRACEPÇÃO 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 acção 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 contraceptivo na relação sexual.
- Quando há falha no método utilizado ou uso incorreto do mesmo durante a relação sexual, por exemplo:
 - Se o 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 utilização da Contracepção 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 Contracepção de Emergência:

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

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 uma reação na mucosa do útero, impede a movimentação e a passagem dos espermatozóides.
- Impede que o ovo fecundado se fixe à parede do útero (nidação).
- Inviabiliza os espermatozóides pelo efeito do cobre.

VANTAGENS

- É um método de longa duração, não hormonal com elevada eficácia contraceptiva.
- Pode ser utilizado por mulheres em qualquer idade.
- Pode ser utilizado por mulheres que se esquecem, com frequência, de tomar a pílula.
- 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 contraceptivo diminuído em situações de toma continuada de anti-inflamatórios.

QUANDO COLOCAR O DIU

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 a 12 semanas após a colocação.

É um método que necessita 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.

MÉTODOS DE BARREIRA

O QUE SÃO?

São métodos que **impedem o contacto entre os genitais e formam uma barreira impedindo a troca de fluidos genitais com a vagina, o ânus ou a boca.**

Os Métodos de Barreira **têm uma dupla função:**

- 1- Impedem a gravidez
- 2- São eficazes na proteção das infeções sexualmente transmissíveis (IST)

O preservativo não requer prescrição médica e deve ser utilizado mesmo quando se usa outro método contraceptivo, por exemplo, a pílula, o implante ou outro (Dupla proteção).

A dupla proteção é muito eficaz e essencial, para a prevenção de infeções sexualmente transmissíveis, incluindo o VIH.

PRESERVATIVO FEMININO

O QUE É?

É um invólucro transparente (de materiais como látex, poliuretano e nitrilo) que se coloca na vagina.

Tem anéis flexíveis de ambos os lados, um deles, na extremidade fechada, que ajuda a inserir o preservativo; o outro, que está na extremidade aberta, fica no exterior da vagina.

Quando usado corretamente, previne IST (infeções sexualmente transmissíveis) e ajuda a planear a gravidez

COMO UTILIZAR

- com o preservativo com a extremidade aberta voltada para baixo, comprimir o anel flexível do lado fechado de forma a torná-lo mais estreito e introduzir na vagina
- inserir um dedo dentro do preservativo até tocar e empurrar o anel interno
- confirmar que o anel externo e parte do preservativo estão fora da vagina e sobre a vulva
- após a ejaculação, segure a abertura do preservativo, dê um nó e deite no lixo

PRESERVATIVO MASCULINO

O QUE É?

- É um invólucro que reveste o pénis e deve ser colocado no início da ereção.
- É feito de látex ou poliuretano e geralmente já vem lubrificado.
- Existem em várias cores, aromas e tamanhos.

CUIDADOS A TER - para utilizar correctamente o preservativo devemos:

- Ver a data de validade da embalagem e estado de conservação
- Abrir a embalagem com cuidado sem utilizar objectos cortantes - cuidado com as unhas e anéis
- Conservar a embalagem em local fresco, sem humidade, protegida de temperaturas elevadas e/ou contato direto com o sol
- Utilizar apenas com lubrificante à base de água
- Não utilizar o preservativo masculino e o feminino ao mesmo tempo, pois aumenta a probabilidade de ruptura.

COMO UTILIZAR

- Retirar o preservativo da embalagem e confirmar para que lado se desenrola
- Colocar o preservativo com o pénis erecto antes de qualquer contato genital
- Retirar o ar do reservatório (para evitar a ruptura do preservativo após a ejaculação)
- Segurar o preservativo pela ponta (reservatório), desenrolar para cobrir o pénis
- Após a ejaculação, ainda com o pénis erecto, retirar o preservativo sem que o esperma saia, dar um nó e deitar no lixo.

NÃO SE ESQUEÇA

O preservativo quando usado correctamente, previne IST (infecções sexualmente transmissíveis), incluindo o VIH e a Hepatite B, e ajuda a planear a gravidez.

MÉTODOS CIRÚRGICOS ou DEFINITIVOS

Existem duas opções:

- **Vasectomia**
- **Laqueação das trompas**

VASECTOMIA - O QUE É ?

- Trata-se de um método de contraceção masculina definitiva.
- A função é impedir a circulação dos espermatozóides, evitando que o homem engravide a mulher.

É UM MÉTODO RECOMENDADO

- Quando os homens não querem ser pais ou já têm o número de filhos/as desejado.
- Quando uma gravidez pode ser perigosa para a saúde da mulher ou o casal tem dúvidas ou restrições sobre os efeitos colaterais de outros métodos contraceptivos.

PROCEDIMENTO

Sob o efeito de anestesia, é realizada uma pequena incisão no escroto, em cada um dos lados, bloqueando ou cortando os canais deferentes, responsáveis por levar os espermatozóides até à região da uretra. Como a passagem dos espermatozóides é cortada /bloqueada, o esperma que sai na ejaculação não contém espermatozóides.

VANTAGENS

- Procedimento único que permite uma contraceção segura, eficaz e definitiva.
- Não interfere com a satisfação, o prazer e o relacionamento sexual do homem.
- Não tem efeitos secundários, nem riscos para a saúde a longo prazo.

INCONVENIENTES

- É um método irreversível e definitivo.
- Possíveis complicações cirúrgicas, apesar de raras – exemplo infecção, hemorragia.
- Nos primeiros dias do pós operatório pode acontecer ligeiro inchaço do escroto, dor localizada e algum sangue no esperma.
- Depois da cirurgia são necessárias cerca de 20 ejaculações para limpar todo o sistema reprodutivo e o esperma deixar de conter espermatozóides.

IMPORTANTE

- Durante os primeiros três meses após a cirurgia, deve ser usado um outro método contraceptivo até a vasectomia começar a ser eficaz.
- Apesar de muito seguro para evitar uma gravidez, não impede a transmissão de infecções sexualmente transmissíveis (IST), pelo que o uso do preservativo é sempre recomendado.

NÃO SE ESQUEÇA

- A vasectomia não tem contraindicações.
- É um dos métodos contraceptivos mais eficazes para evitar a gravidez não desejada.
- Não causa impotência.
- Não interfere com a qualidade da ereção ou o desempenho sexual do homem.
- O homem continua a ter ejaculação com o esperma sem espermatozóides.

LAQUEAÇÃO DAS TROMPAS - *também chamada esterilização feminina*

O QUE É ?

- É um procedimento cirúrgico que impede o óvulo e os espermatozóides de se encontrarem.
- É recomendado para mulheres que não querem ter mais filhos/as ou têm o número desejado de crianças.

PROCEDIMENTO

Envolve um exame físico e uma cirurgia simples e segura que consiste na separação do canal da trompa por corte ou colocação de anel bloqueador.

VANTAGENS

- Procedimento único que permite uma contraceção segura, eficaz e definitiva.
- Não interfere na amamentação.
- Não altera a função hormonal e o ciclo menstrual.
- Não interfere com a satisfação, o prazer e o relacionamento sexual.
- Não tem efeitos secundários, nem riscos para a saúde a longo prazo.

INCONVENIENTES

- Possíveis complicações cirúrgicas, apesar de raras – exemplo infecção, hemorragia.
- Pode existir um maior risco de gravidez ectópica em caso de falha.

NÃO SE ESQUEÇA

- A Laqueação das trompas pode ser feita após o parto, a pedido da mulher, com acordo clínico, após cesariana ou em outro momento da vida da mulher.
- A Laqueação das trompas é muito eficaz para evitar uma gravidez, mas não impede a transmissão de infecções sexualmente transmissíveis (IST), pelo que o uso do preservativo é sempre recomendado.
- Há situações em que, após uma rigorosa avaliação clínica e mediante uma cirurgia específica de alta precisão, é possível a reconversão da vasectomia e da laqueação das trompas, mas são sempre métodos considerados definitivos.

Onde procurar ajuda:

- Nos Centros de Saúde junto de profissionais de Saúde Sexual e Reprodutiva
- Nas consultas e aconselhamento sobre contraceção na VERDEFAM
Prédio Nova Aurora, Bloco C - R/C - Palmarejo - Praia, República de Cabo Verde
Telefones: (+238) 2612063 ou (+238) 2612042
- Nos Hospitais e clínicas privadas

Mais informações em:

<https://popdesenvolvimento.org>

<https://www.afro.who.int/>

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254748/9789290233534-eng.pdf>

<https://minsaude.gov.cv>

<https://www.unfpa.org/>

<https://africa.ippf.org/>

<https://www.dgs.pt/>

ACLCVBG- Ass. Caboverdiana de Luta Contra a Violência Baseada no Género

Rua Cidade de Funchal, N° 2, 4º andar Dto - Achada Santo António, Praia

Contactos: Tel. (+ 238) 3561609

Email: assvbg15@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/ACLCVBG>

P&D Factor - Ass. para a Cooperação sobre População e Desenvolvimento

Site: <https://popdesenvolvimento.org/>

Redes sociais: <https://www.facebook.com/PopDesenvolvimento/>

<https://www.instagram.com/pdfactor/>

Email: info@popdesenvolvimento.org

FEM - Feministas em Movimento, Associação

Site: <https://fem.org.pt/>

Redes Sociais: <https://www.facebook.com/FeministasEmMovimento/>

<https://www.instagram.com/feministasemmovimento/>

Email: fem@fem.org.pt

NB: Existe uma grande variedade de opções de métodos contraceptivos modernos, neste folheto apresentamos os disponíveis em Cabo Verde

PARCERIA DE:



APOIO DE:

