



MÉTODOS NÃO DEPENDENTES DA UTILIZADORA



Implante (progestativo)

Duração de 3 anos, mas pode ser retirado antes

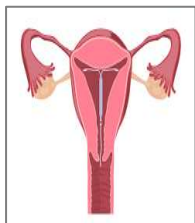
Vantagens

- Pode ser usada durante a amamentação (6 semanas após o parto);
- Melhora as dores menstruais;
- Boa opção em fumadoras com + 35 anos;
- Fertilidade restabelecida em poucas semanas.

Desvantagens

- Irregularidades do ciclo;
- Pode aumentar o acne;
- Em alguns casos ligeiro aumento de peso.

Eficácia
~100%



Dispositivo intrauterino (DIU)

Tipos: 1) Cobre: dura 10 anos; 2) Progestativo: Mirena (dura 5-7 anos), Jaydess (dura 3 anos).

Vantagens

- Seguros e rapidamente reversíveis;
- DIU com progestativo diminui as hemorragias abundantes e dores menstruais intensas e pode ser usado na endometriose;
- Não interfere na relação sexual nem na amamentação;
- Boa opção em fumadoras com + 35 anos.

Desvantagens

- Não aconselhado em mulheres com risco aumentado de Infecções sexualmente transmissíveis;
- Não pode ser usado se malformações uterinas;
- Com o de cobre, as hemorragias são mais abundantes e prolongadas.

Eficácia
> 99%



Cirúrgica Laqueação das trompas (mulher) e vasectomia (homem)

Vantagens

- Permanentes;
- Não causam impotência, nem diminuição do desejo sexual;
- Vasectomia: cirurgia rápida, sem internamento.

Desvantagens

- Riscos cirúrgicos como qualquer cirurgia;
- Vasectomia só é efectiva 3 meses após cirurgia.

Eficácia
> 99%



MÉTODOS CONTRACETIVOS

MÉTODOS DEPENDENTES DA UTILIZADORA



Contracetivo oral combinado (estrogénio + progestativo)

Vantagens:

- Regulariza os ciclos menstruais, diminui a hemorragia, as dores menstruais, a tensão pré-menstrual e os quistos funcionais;
- Não altera a fertilidade após a suspensão;
- Previne endometriose, gravidez ectópica, doença benigna da mama, doença inflamatória pélvica e fibromiomas uterinos;
- Reduz o acne e o hirsutismo (pêlo);
- Diminui o risco de cancro do ovário, do endométrio e colo-retal;
- Pode ser usado desde a menarca (primeira menstruação) até aos 50 anos.

Desvantagens

- Não deve ser usado nas fumadoras com + 35anos, se antecedentes de TVP ou se hipertensão descontrolada;
- Pode causar spottings (hemorragia intercíclica), ausência de hemorragia na paragem, cefaleias, náuseas e vômitos, mastodinia e alterações d peso corporal (1-2kg).

Em caso de diarreia, vômitos ou esquecimento da pilula + de 12h, deve associar preservativo.

Eficácia de 99.7%



Progestativo oral

1 comprimido todos os dias, sem pausa

Vantagens

- Pode ser usada em fumadora com + 35 anos;
- Pode ser usada durante a amamentação (iniciar 6 semanas após o parto);
- Não altera a fertilidade após a suspensão;
- Risco tromboembólico reduzido (pode ser tomado se antecedentes pessoais de trombose venosa profunda, hipertensão controlada e cefaleias catameniais);

Desvantagens

- Irregularidades menstruais ou ausência de hemorragia na privação;
- Aumento de peso, acne, mastodinia e tensão mamária;

Em caso de diarreia, vômitos ou esquecimento da pilula + de 12h, deve associar preservativo.

Eficácia de 99.7%



Adesivo(estrogénio + progestativo)

Aplicado durante 3 semanas, seguidas de 1 semana sem aplicação.

Vantagens

- As mesmas do contracetivo oral combinado;
- Adequado quando não há adaptação ao oral, dificuldades na toma diária da pilula, problemas de deglutição, antecedentes de cirurgia bariátrica, doenças inflamatórias intestinais e diarreias crónicas.

Desvantagens

- Verificação regular da boa fixação;
- Eficácia diminui se Peso > 90Kg;
- Ciclos irregulares no inicio;
- Reação cutânea em 20%;
- Dor mamária, cefaleias e tromboembolismo venoso mais frequentes com esta via.

Eficácia de 99.7%



Anel vaginal (estrogénio + progestativo)

Aplicado durante 3 semanas, seguidas de uma semana de intervalo.

Vantagens:

- Não interfere com as relações sexuais (pode ser retirado até 3 horas);
- Pode ser usado com o preservativo;
- Não altera a fertilidade após a suspensão;
- Adequado quando não há adaptação ao oral, dificuldades na toma diária da pilula, problemas de deglutição, antecedentes de cirurgia bariátrica, doenças inflamatórias intestinais e diarreias crónicas;
- A sa eficácia não é diminuida com diarreia ou vômitos.

Desvantagens

- Se o anel estiver fora da vagina menos de 3 horas, lavar em água tépida e voltar a inserir. Caso sejam ultrapassadas as 3h, usar preservativo nos 7 dias seguintes.

Eficácia de 99.7%



Preservativo

O preservativo é o único método que protege das Infecções sexualmente transmissíveis.

Vantagens

- Diminui risco de Infecções sexualmente transmissíveis;
- Pode ser usado em conjunto com outro método;
- Ausência de efeitos sistémicos;
- Pode contribuir para prevenção da ejaculação precoce.

Desvantagens

- Embora seja raro, podem ocorrer reacções alérgicas ao látex ou ao lubrificante;
- Ideal associar a outro método contraceptivo;
- Se não for utilizado correctamente pode romper durante a relação ou ficar retido na vagina, perdendo a eficácia;
- Desaconselhado uso de lubrificantes oleosos, pois altera a integridade do preservativo.

Eficácia:
♂: 98%
♀: 95%

MÉTODOS NÃO DEPENDENTES DA UTILIZADORA



Injetável (progestativo)

De 12 em 12 semanas

Vantagens

- Pode ser usado nas fumadoras independentemente da idade e durante amamentação (6 semanas após o parto);
- Útil em situações como anemia crónica, endometriose e epilepsia.

Desvantagens

- Irregularidades do ciclo menstrual e pode haver atraso no retorno à fertilidade;
- Aumento de peso (1-2Kg/ano);
- Aumenta o risco de osteoporose;
- Pode causar alterações do humor.

Eficácia de 99.7%