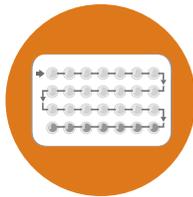


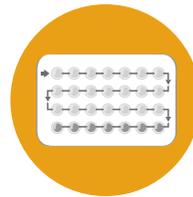


REPÚBLICA DE ANGOLA
MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

Informação sobre Métodos Contraceptivos para Prestadores de Planeamento Familiar



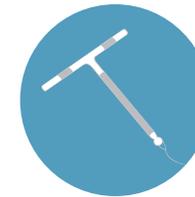
Contraceptivos Orais Combinados (COCs)



Contraceptivos Orais de Progesterona (COPs)



Contraceptivo Injectável



Dispositivo Intra-uterino (DIU)



Método da Amenorria Lactacional (MeLA)



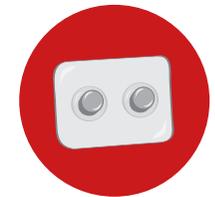
Implantes



Preservativo Masculino



Preservativo Feminino



Contraceção de Emergência (CE)



Informação sobre Métodos Contraceptivos

Orientação para o Aconselhamento

Este álbum contém informações sobre métodos contraceptivos que foram desenvolvidos para apoiar os prestadores de saúde (Médicos e Enfermeiros) que atendem utentes em saúde reprodutiva/Planeamento Familiar (P.F.).

Contém informações importantes sobre os métodos contraceptivos tais como: a eficácia, vantagem e desvantagens. Por outro lado contém informações que o prestador de saúde deve dar ao utentes sobre: como usar o método, possíveis efeitos colaterais e motivos para voltar à consulta.

- **A idade não é contra-indicação para o uso dos métodos contraceptivos.**

Os prestadores têm a obrigação de fornecer informações imparciais e baseadas em evidências sobre a variedade de métodos existentes que possam satisfazer as necessidades de saúde e os direitos sexuais e reprodutivos.

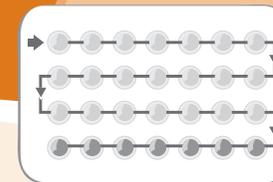
- **Os utentes podem usar qualquer tipo de contraceptivo independentemente da idade, estado civil.**

O prestador deve verificar se a utente não tem qualquer condição que impeça a utilização de um método particular, segundo os critérios médicos de elegibilidade da OMS.

Enquanto aconselha a utente lembre-se de:

- ✓ Garantir a privacidade e confidencialidade
- ✓ Respeitar as escolhas da utente, sua cultura, religião e sexualidade
- ✓ Ouvir activamente e mostrar interesse
- ✓ Estar atento às perguntas do utente e às suas necessidades específicas
- ✓ Usar linguagem clara e simples que a utente possa entender
- ✓ Evitar a comunicação unidirecional. Prefira usar perguntas abertas
- ✓ Seja imparcial, não dar sermões. Não julgue.
- ✓ Forneça informações baseadas em evidências, usando os cartões para garantir que a utente tenha uma escolha informada sobre os métodos

Contraceptivos Orais Combinados (COCs)



O que são?

COCs (também conhecidos como “pílula”) são comprimidos que contêm as hormonas estrogénio e progesterona. A mulher toma um comprimido por dia para evitar a gravidez.

Qual a sua eficácia?

Se 100 mulheres usarem os COCs durante um ano, apenas 8 delas ficam grávidas nesse período. Existe uma taxa maior de falha entre as adolescentes do que em mulheres de outras idades, pois as utentes têm mais dificuldades em lembrar de tomar o comprimido com regularidade.

Como actuam os COCs?

Os COCs evitam que o óvulo seja libertado pelo ovário. Sem um óvulo disponível a mulher não pode engravidar.

Não é recomendado para utentes que:

- Estão em pós-parto menos que quatro semanas atrás (se não estão a amamentar)
- Estão a amamentar e têm menos de 6 meses após parto
- Têm dor de cabeça do tipo enxaqueca com aura
- Têm hepatite viral com um quadro crónico ou em fase activa
- Estejam a tomar antiretroviral contendo Ritonavir - inibidor de protease (use COC com pelo menos 30 ug Etinil Estradiol)

Verifique os critérios médicos de elegibilidade se a utente tem outra condição médica importante.

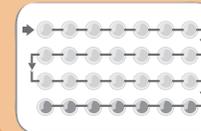
Vantagens

- Seguro, eficiente e fácil de usar
- Controlado pela mulher
- Pode ser usado antes do início da menstruação
- Ciclos menstruais mais regulares, leves, e com menos cólicas
- A gravidez pode ocorrer logo após parar de tomar os COCs
- Não interfere na actividade sexual
- Pode ser benéfico para as utentes que têm ciclos irregulares, sangramento intenso durante os ciclos, cólicas severas ou acnes
- Diminui o risco de cancro no aparelho reprodutivo feminino

Desvantagens

- Deve ser tomado todos os dias para ser eficiente
- Nem sempre é discreto – as pílulas podem ser vistas por outras pessoas
- Aumento de peso ou sangramentos inesperados
- Não protege contra as infecções de transmissão sexual, incluindo o VIH

Contraceptivos Orais Combinados (COCs)



Mostre à utente a embalagem de pílula e explique o seguinte:

Como usar os COCs

- Tome o primeiro comprimido no primeiro dia da menstruação ou em qualquer outro dia dentro dos quatro primeiros dias da menstruação.
- Se tomar o primeiro comprimido após o quinto dia do início do período menstrual, use um outro método seguro durante os 7 primeiros dias.
- Tome um comprimido todos os dias na mesma hora. Guarde a embalagem de comprimidos em um lugar que vá ajudá-la a lembrar-se deles. Por exemplo, perto de onde você se lava antes de dormir.
- Embalagem de 28 dias: após acabar uma embalagem, inicie a próxima embalagem no dia seguinte. Os últimos 7 comprimidos não contêm hormonas mas estão lá para lembrá-la de continuar a tomar os comprimidos sem nenhum dia de intervalo.
- Embalagem de 21 dias: Espere 7 dias para começar uma nova embalagem.

O que fazer se esquecer de tomar os comprimidos?

- Não tomar os comprimidos pode resultar em gravidez.
- Se você esquecer de tomar um comprimido, SEMPRE tome o comprimido esquecido assim que você se lembrar e continue com os comprimidos nos próximos dias no horário usual.
- Mas se esqueceu de tomar 3 ou mais comprimidos ou começou a tomar nova embalagem com mais de 3 dias de atraso (no caso de cartela de 28 comprimidos), tome o restante dos comprimidos no horário usual, mas use o preservativo ou não tenha relações sexuais nos próximos 7 dias.
- Se você perdeu 3 ou mais comprimidos na terceira semana da embalagem de pílulas, jogue fora esta embalagem e comece a tomar uma nova. Use o preservativo ou evite relações sexuais nos próximos 7 dias.

Possíveis efeitos colaterais

- Náusea, aumento de peso, sensibilidade nos seios, dores de cabeça, enjoos e alteração de humor
- Mudanças no padrão do fluxo menstrual, incluindo sangramentos não esperados

Motivos para voltar à unidade sanitária:

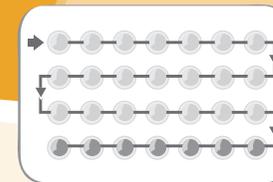
- Dor de cabeça intensa (incluindo dor de cabeça com visão turva)
- Dores fortes e constantes na barriga, no peito e nas pernas
- Icterícia ou pele amarelada
- Breve perda da visão, visão de luzes piscando ou em zigue zague (com ou sem dor de cabeça forte)
- Breve dificuldade em falar ou mover os braços e pernas
- Sempre que houver um problema ou se um dos parceiros for exposto a alguma infecção de transmissão sexual
- Para repor os COCs (sempre tenha pelo menos uma cartela de reserva) ou um novo suprimento de preservativos for necessário



COCs não protegem contra as Infecções de Transmissão Sexual incluindo o VIH (ITS/VIH): Para proteger-se da gravidez e também das ITS/VIH, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Contraceptivos Orais de Progesterona (COPs)



O que eles são?

COPs são comprimidos que contêm somente uma pequena quantidade de uma hormona, a progesterona. A utente toma um comprimido por dia para prevenir a gravidez.

Qual a sua eficácia?

- COPs são muito eficazes para mulheres que estão a amamentar. Se 100 mulheres a amamentar usarem COPs durante um ano, geralmente 1 ficará grávida nesse período.
- Como são normalmente utilizados, eles são menos eficazes para as mulheres que não amamentam. Se 100 mulheres usaram COPs por 1 ano, geralmente 3-10 mulheres engravidam nesse período.
- Há uma maior taxa de falha entre as utentes, pois elas têm mais dificuldade em lembrar de tomar as pílulas regularmente.

Como actuam os COPs?

Os COPs funcionam tornando espesso o muco cervical, dificultando a passagem do espermatozóide pelo útero.

Não é recomendado para as utentes que:

- Estejam a tomar antiretroviral contendo Ritonavir – inibidor de protease
- Estejam a tomar rifampicina ou rifabutin para a TB

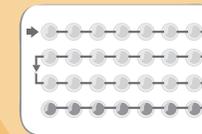
Vantagens

- Pode ser usado durante a amamentação
- É uma boa escolha as utentes que não podem usar estrogénio, mas querem usar pílulas
- Gravidez pode ocorrer logo após parar de tomar a pílula
- Não interfere na relação sexual

Desvantagens

- Para as utentes que não estão a amamentar, a menstruação pode mudar (incluindo pequenos sangramentos e amenorrea)
- Deve ser tomado na mesma hora todos os dias, o que pode ser difícil para a utente lembrar - um atraso de 3 horas é o mesmo que um atraso de 24 horas
- Não protege contra infecções de transmissão sexual, incluindo o VIH

Contraceptivos Orais de Progesterona (COPs)



Mostre à utente a embalagem de pílula e explique o seguinte:

Como usar o COP

- Se está a amamentar e a menstruação não tiver retornado, pode começar o COP a qualquer momento sem um método complementar.
- Se a menstruação tiver retornado, o COP pode ser iniciado dentro dos primeiros 5 dias após o início da menstruação.
- Recomenda-se o uso do preservativo no primeiro mes.
- Se já tiver passado mais de 6 meses após o parto ou se menstruação tiver retornado, mas não está dentro dos primeiros 5 dias após o início da menstruação, COP pode ser iniciado a qualquer momento se for confirmado que a utente não está grávida. Mas um método complementar, como um preservativo, deve ser utilizado durante os primeiros 2 dias.
- Tome uma pílula todos os dias, no mesmo horário do dia. Quando uma embalagem acabar, iniciar outra no dia seguinte.
- Não perca um só dia ou tome a pílula tarde demais. A utente deve tomar a pílula quando estiver a fazer algo que ela faz todos os dias, como lavar o rosto ou escovar os dentes.

O que fazer se esquecer de tomar a pílula

- Tome a pílula assim que lembrar. Pode tomar 2 pílulas na mesma hora ou no mesmo dia.
- Continue a tomar a próxima pílula no mesmo horário que toma regularmente.
- Use um método complementar, como o preservativo, pelos próximos 2 dias.

Possíveis efeitos colaterais

- Mudanças no padrão da menstruação como amenorreia, pequenos sangramentos, menstruação irregular ou prolongada (para as utentes que não estão a amamentar)
- Sensibilidade nos seios, dor de cabeça, enjoos, mudanças de humor, dor abdominal ou náusea
- As utentes que estão a amamentar podem ter um atraso no retorno da menstruação após o parto

Motivos para voltar à unidade sanitária

- Interrompeu o aleitamento e gostaria de mudar para outro método
- Tomou o comprimido com mais de 3 horas de atraso ou perdeu um dia na toma do comprimido e também teve relações sexuais durante este período e está a considerar a CE (para mulheres que têm menstruação)
- Sempre que houver um problema ou ambos os parceiros pensam que podem ter sido expostos à uma infecção de transmissão sexual
- Tem dor de cabeça fortes com visão turva
- Um novo abastecimento de COP ou preservativos é necessário (sempre tenha ao menos uma embalagem extra)



O COP não protege contra as Infecções de Transmissão Sexual incluindo o VIH (ITS/VIH): Para proteger-se da gravidez e também das ITS/VIH, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Contraceptivo Injectável

O que é?

O contraceptivo injectável, às vezes conhecido como injeção, contém hormona de progesterona. A injeção é dada a cada 3 meses (DepoProvera) e 2 meses (Noristerat). Existem diversos tipos de contraceptivos injectáveis.

Qual a sua eficácia?

Se 100 mulheres usarem injectáveis durante um ano, 3 ficarão grávidas nesse período.

Como funcionam os injectáveis?

Os injectáveis funcionam prevenindo a libertação do óvulo do ovário. Sem o óvulo a mulher não pode ficar grávida.

Não é recomendado se a utente tiver:

- Sangramento vaginal inexplicável (antes da avaliação)

Verifique os critérios médicos de elegibilidade se a utente tem outra condição médica importante



Vantagens

- Seguro e eficaz
- Pode ser administrado por uma profissional de saúde não médico
- Tem duração de pelo menos três meses e não requer nenhuma acção diária
- O fluxo menstrual vai diminuindo e frequentemente desaparece após um ano de uso
- Completamente reversível, a mulher pode engravidar novamente após a interrupção do injectável, embora possa haver um atraso de vários meses
- Pode ser usado durante a amamentação
- Não interfere com a actividade sexual
- Pode melhorar a anemia

Desvantagens

- Alteração do fluxo menstrual
- Aumento do apetite pode causar ganho de peso
- Em média, há um atraso de quatro meses na possibilidade de engravidar depois de parar o uso da injectável quando comparado com outros métodos
- Não protege contra as Infecções de Transmissão Sexual incluindo o VIH (ITS/VIH)

Contraceptivo Injectável



Mostrar à utente o frasco e explicar o seguinte:

Como usar o injectável

- É administrada através de uma injeção a cada 3 meses (DepoProvera) e 2 meses (Noristerat)
- Nunca atrase mais de quatro semanas para tomar uma nova injeção
- É eficaz imediatamente se tomado dentro dos 7 primeiros dias do período menstrual.
- Se iniciar com mais de 7 dias após o primeiro dia da menstruação, um método de apoio (por exemplo, preservativos) é necessário durante os primeiros 7 dias.

O que fazer se esquecer de tomar da injeção?

- Venha imediatamente para tomar uma nova injeção e use um método de segurança imediatamente até 7 dias após a injeção.
- Se a utente não puder vir no dia agendado, é possível tomar a injeção até quatro semanas antes da sua próxima injeção.

Possíveis efeitos colaterais

- Pequeno sangramento irregular
- Fluxo leve moderado mas prolongado
- É provável que o sangramento se torne mais leve, menos frequente, ou pare completamente
- Possível aumento de peso, dor de cabeça, tonturas e/ou alterações de humor

Motivos para voltar à unidade sanitária

- Sangramento vaginal intenso
- Aumento excessivo de peso
- Dor de cabeça intensas (incluindo dor de cabeça com visão turva)
- Sempre que houver um problema ou se a utente ou o parceiro foi exposto à uma infecção de transmissão sexual
- Se outra injeção ou novo abastecimento de preservativos for necessário (nunca espere o preservativo terminar)

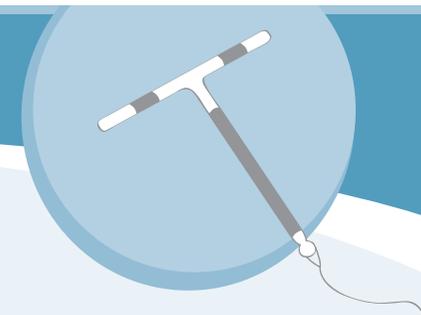


Os injectáveis não protegem contra as Infecções de Transmissão Sexual incluindo o VIH (ITS/VIH):

Para proteger-se da gravidez e também das ITS/VIH, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Dispositivo Intra-uterino (DIU)



O que é?

O DIU é um pequeno dispositivo de plástico ou de cobre que é inserido no útero para evitar a gravidez.

Qual a sua eficácia?

Se 100 mulheres usarem o DIU durante um ano, geralmente menos de uma delas pode ficar grávida nesse período.

Como actua o DIU?

O DIU actua impedindo o espermatozoide de entrar em contacto com o óvulo.

Não é recomendado para utentes que:

- Estão entre 48 horas a 4 semana no pós parto
- Apresentam infecção pós parto ou infecção pós aborto
- Têm algum sangramento vaginal inexplicado (uma avaliação deve ser feita antes de se colocar o DIU)
- Têm doença inflamatória pélvica, clamídia ou gonorreia
- Têm múltiplos parceiros sexuais ou se o parceiro sexual tem outros/as parceiros sexuais (aumenta o risco de infecções de transmissão sexual)

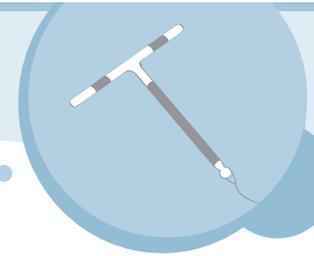
Vantagens

- Seguro, eficaz e de longa duração (12 anos)
- Fácil de remover (pelo provedor de saúde) se a utente ficar grávida
- Não requer nenhuma acção diária
- Não interfere na relação sexual
- Pode ser usado de forma discreta – não há nenhuma evidência externa que a mulher o está usando (ocasionalmente o parceiro pode sentir o filamento durante a relação sexual)
- Pode ser colocado imediatamente no pós parto
- Não interfere com a amamentação
- Pode ser usado por mulheres jovens, incluindo aquelas que nunca ficaram grávidas
- O DIU também pode ser usado como contracepção de emergência para evitar a gravidez se inserido dentro de 5 dias após o sexo desprotegido

Desvantagens

- Dor ligeira durante os primeiros dias após a inserção do DIU
- Fluxo menstrual mais intensos, mas que normalmente diminuem no primeiro ou segundo ano
- Não protege contra infecções de transmissão sexual/VIH
- Requer um profissional de saúde para inserir e remover

Dispositivo Intra-uterino (DIU)



Mostre o DIU para a utente e explique o seguinte:

Como usar o DIU

- O DIU é colocado pelo prestador de saúde e pode permanecer por até 12 anos.
- Verificar os filamentos é opcional. Os filamentos podem ser verificados durante os primeiros meses depois da menstruação para certificar que o DIU ainda está no lugar. Explique como verificar os filamentos.

Possíveis efeitos colaterais

- Fluxo menstrual intenso, longo e/ou irregular (normalmente diminui depois dos primeiros 3 a 6 meses)
- Mais cólicas e dores durante a menstruação
- Aumento da secreção vaginal
- Possíveis infecções
- Dor e cólicas durante a colocação e por alguns dias após a colocação do DIU

Motivos para voltar à unidade sanitária

- Sangramento ou corrimento anormal
- Dor (abdominal ou dor durante a relação sexual)
- Febre
- Filamentos a sair, ou a utente sente que o DIU está parcialmente caindo
- Sempre que houver um problema ou se a utente ou o parceiro foi exposto à uma ITS
- Sempre que houver problemas ou um novo abastecimento de preservativos for necessário (Não deixe que os preservativos acabem)



O DIU não protege contra as Infecções de Transmissão Sexual incluindo o VIH (ITS/VIH):
Para proteger-se da gravidez e também das ITS/VIH, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Método de Amenorreia de Lactação (MeLA)



O que é?

O método da amenorreia de Lactação (MeLA) é o uso da amamentação como método de planeamento familiar temporário (“lactacional” é relacionado com amamentação e “amenorreia” significa não ter menstruação.)

Qual a sua eficácia?

Se 100 mulheres usarem MeLA durante os seis primeiros meses após o parto, geralmente 2 mulheres ficarão grávida nesse período.

Como funciona o MeLA?

O MeLA funciona prevenindo a ovulação, porque a amamentação muda a taxa de libertação das hormonas.

Vantagens

- Efectivo para prevenir a gravidez por pelo menos 6 meses após o parto se a amamentação for exclusiva e frequente
- Encoraja a prática da amamentação, trazendo benefício à saúde da mãe e do bebé
- Pode ser usado imediatamente após o nascimento do bebé
- Não interfere na vida sexual
- Não tem nenhum custo relacionado com contracepção ou para a alimentação do bebé
- Não é necessário nenhum material ou procedimento para prevenir a gravidez

Desvantagens

- A eficácia é reduzida após 6 meses pós-parto
- Requer amamentação frequente, dia e noite, o que pode ser difícil para algumas mães
- Não oferece protecção contra infecções de transmissão sexual/VIH
- Se a mãe tiver VIH há uma chance do leite materno transmitir o VIH para o bebé

Método de Amenorreia de Lactação (MeLA)



Explique o seguinte à utente:

O MeLA pode ser usado se todas as condições abaixo existirem:

- Em quanto a menstruação não retornou
- O bebé não esta a receber nenhuma outra alimentação além do leite materno ou não passa longos períodos (mais de 4 a 6 horas) sem ser amamentado durante o dia e a noite também
- O bebé tem menos de 6 meses de idade

Nota: Um método complementar de contraceção também pode ser usado em qualquer momento.

O MeLA não pode ser usado se alguma uma destas situações existirem:

- O bebé tem mais de 6 meses de idade
- A menstruação já reapareceu
- O bebé está a receber alimentação complementar



O não protege contra as Infecções de Transmissão Sexual incluindo o VIH (ITS/VIH): Para proteger-se da gravidez e também das ITS/VIH, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Como dar a amamentação eficiente

- Amamente o bebé sempre que o bebé necessitar, dia e noite
- Amamente usando ambos os seios alternativamente
- Evite ter intervalos maiores do que 3 horas entre as mamadas durante o dia e maiores do que 6 horas durante a noite
- Não use chupetas ou biberões
- Dar mamá (expremer o leite para um frasco limpo) se estiver longe do bebé
- Não dê água ou chás ao bebé. Se o bebé estiver com sede, você deverá beber mais água

Motivos para voltar à unidade sanitária

- Não está mais fazendo amamentação exclusiva e precisa de um outro método contraceptivo
- Sempre que houver um problema ou se a utente ou o parceiro foi exposto à uma infecção de transmissão sexual
- Sempre que um novo abastecimento de preservativos for necessário (nunca espere que os preservativos acabem)

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Implantes

O que são?

Implantes são hastes pequenas e flexíveis que contêm a hormona progesterona. As hastes são colocadas via subcutânea no antebraço da mulher e dependendo do tipo podem prevenir a gravidez por 5 anos. Existem diversos tipos de implantes:

- **Jadelle:** 2 hastes, efectivo por 5 anos
- **Delaplant:** 2 hastes, efectivo por 5 anos

Qual a sua eficácia?

Se 100 mulheres usarem o implante durante um ano, geralmente menos de uma mulher vai ficar grávida durante esse período. Acima de 3 a 5 anos, dependendo do tipo, até uma gravidez ocorre em cada 100 mulheres usando o implante.

Como actua o implante?

O implante actua tornando espesso o muco cervical, impedindo o espermatozóide de encontrar o óvulo e prevenindo a libertação do óvulo do ovário.

Não é recomendado para utentes que:

- Têm sangramento vaginal inexplicado (necessita ser examinada por um especialista)

Verifique critério de elegibilidade medica se a utente tem outro problema grave de saúde.



Vantagens

- Seguro e eficaz
- Longa duração (3 a 5 anos) e não exige nenhuma acção diária da mulher
- A menstruação torna-se menos intensa ou reduz o fluxo menstrual
- Gravidez pode ocorrer logo após a remoção do implante
- Pode ser usado durante a amamentação
- Não interfere na relação sexual
- Pode melhorar a anemia
- Pode ser usado discretamente

Desvantagens

- Pode haver alteração do padrão menstrual
- Não protege contra as infecções de transmissão sexual/VIH
- Necessita de um prestador de saúde para colocar e retirar o implante

Implantes



Mostre o implante à utente e explique o seguinte:

Como usar o implante

- As hastes ou cápsulas são inseridas por via subcutânea no antebraço.
- O implante deve ser inserido até o 7º dia do início da menstruação.
- Se o implante for inserido após o 7º dia do início da menstruação um segundo método de segurança deve ser usado nos 7 primeiros dias após o implante ser colocado. O implante precisa de ser removido após 3-5 anos, dependendo do implante e do peso da utente.
- Se a utente pesar mais de 80 quilos, esteja alertado que o implante se torna menos eficaz após 4 anos de uso.

Possíveis efeitos colaterais

- Alteração do padrão menstrual: sangramentos irregulares ou menos intensos no início. Após um período inicial a menstruação pode tornar-se menos frequente ou até desaparecer.
- Ganho de peso, sensibilidade nos seios, dor de cabeça, enjoos náusea e alteração de humor.

Motivos para voltar à unidade sanitária

- Pus, calor, vermelhidão ou dor no local da inserção que piora ou não desaparece, pode indicar uma infecção no local da inserção
- Enxaqueca com visão turva
- O implante parece estar a sair
- No caso do ganho de peso significativo, isto pode reduzir a eficácia do implante a longo prazo
- Sempre que houver um problema ou se a utente ou o parceiro foi exposto à uma ITS
- Sempre que um novo abastecimento de preservativos for necessário (nunca espere o preservativo terminar antes voltar a unidade sanitária)



O implante não protege contra as Infecções de Transmissão Sexual incluindo o VIH (ITS/VIH): Para proteger-se da gravidez e também das ITS/VIH, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Preservativo Masculino (Condom ou Camisinha)

O que são?

O preservativo masculino é um invólucro de látex usado no pénis erecto durante o coito.

Qual a sua eficácia?

- Se 100 casais usarem preservativo durante um ano, geralmente 15 mulheres poderão engravidar nesse período.
- Se usado correctamente em todas as relações sexuais o preservativo é altamente eficaz na protecção contra a maioria das ITS (excepto herpes simplex e outras úlceras genitais), incluindo o VIH.

Como o preservativo funciona?

O preservativo recolhe o esperma do homem, evitando que o esperma penetre na vagina.

Não é recomendado se a/o utente:

- Tiver alergia importante ao látex.

! **Nota: Os preservativos são sempre recomendados para prevenir as infecções de transmissão sexual incluindo o VIH.**

Se o/a utente sente que ele/ela pode não ser sempre capaz de negociar o uso do preservativo, é recomendado que um método contraceptivo complementar seja usado.



Vantagens

- Seguro
- Não necessita prescrição ou consulta médica
- Eficaz e fácil de usar
- Protege contra as infecções de transmissão sexual incluindo o VIH

Desvantagens

- Necessita comunicação e consentimento de ambos os parceiros
- Um novo preservativo deve ser usado todas as vezes em que o casal tiver uma relação sexual
- O preservativo deve estar disponível antes da relação sexual acontecer

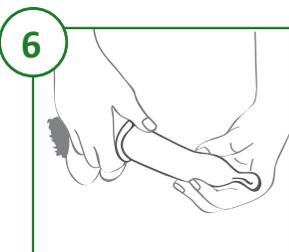
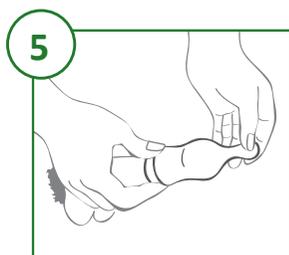
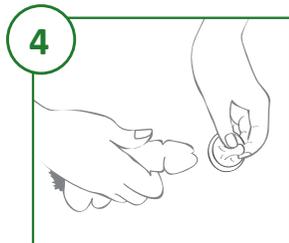
Preservativo Masculino (Condom ou Camisinha)



Mostrar à/ao utente preservativo e explicar o seguinte:

Como usar o preservativo

1. Verifique a data de validade na embalagem do preservativo.
2. Abra a embalagem com cuidado para que o preservativo não rasgue.
3. Não desenrole o preservativo antes de colocá-lo.
4. Coloque o preservativo na ponta do pénis erecto.
5. Segure a ponta do preservativo com o dedo polegar e o dedo indicador.
6. Desenrole o preservativo até cobrir o pénis.
7. Deixe espaço suficiente na ponta do preservativo para o lugar do esperma.
8. Após a ejaculação, segure a borda do preservativo e retire o pénis da vagina antes que se torne flácido.
9. Utilize apenas um preservativo para cada acto sexual.
10. Manter um abastecimento de preservativos sempre ao alcance.



Cuidados com o preservativo

- Não use lubrificantes a base de petróleo (como o óleo de bebé, óleo de cozinha, vaselina), porque eles podem danificar o preservativo. É seguro usar água limpa, saliva, ou lubrificantes à base de água.
- Guarde os preservativos em local fresco e seco. Não os carregue junto ao corpo (nos bolsos da calça, por exemplo), porque o calor pode destruí-los.
- Use o preservativo apenas uma vez.
- Não use um preservativo se o pacote está danificado ou se o preservativo está seco ou pegajoso ou a cor mudou.
- Tome cuidado para descartar correctamente os preservativos usados.

Possíveis efeitos colaterais

- O preservativo pode se romper ou sair durante o acto sexual.
- Alguns homens e mulheres podem sentir comichões, ardor ou inchaço decorrente de alergia ao látex.

Motivos para voltar à unidade sanitária

- Sempre que houver um problema (preservativo se rompeu ou não está satisfeito/a com o método)
- Um novo abastecimento é necessário (nunca espere o preservativo terminar antes voltar à unidade sanitária)
- Ambos os parceiros pensam que podem ter sido expostos à uma infecção de transmissão sexual

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Preservativo Feminino

O que são?

O preservativo feminino é um dispositivo feito com uma fina película plástica que se encaixa dentro do canal vaginal da mulher. Ele tem anéis flexíveis em ambas as extremidades e um dos lados tem o anel fechado com o qual se cobre o cérvix. A mulher usa o preservativo feminino durante o acto sexual para prevenir a gravidez.

Qual a sua eficácia?

- Se 100 mulheres usarem o preservativo feminino durante um ano, geralmente 21 mulheres poderão engravidar nesse período.
- O preservativo feminino também previne de forma eficaz várias infecções de transmissão sexual, incluindo o VIH, quando usado correctamente toda a vez que a mulher tiver uma relação sexual.

Como o preservativo feminino funciona?

O preservativo coleta o esperma do homem, evitando que o esperma penetre na vagina.



Nota: Os preservativos são sempre recomendados para a prevenção das infecções de transmissão sexual incluindo o VIH.

Se o/a utente sente que ele/ela pode não ser sempre capaz de negociar o uso do preservativo, é recomendado que um método contraceptivo complementar seja usado.



Vantagens

- Seguro
- Eficaz
- Pode ser colocado até 8 horas antes da relação sexual
- Pode ser usado com lubrificantes à base de óleo
- Pode se sentir mais natural durante o sexo do que usando os preservativos masculinos
- Protege contra as infecções de transmissão sexual incluindo o VIH
- Reduz as chances de irritação ou reacção alérgica (comparado com preservativos de látex)

Desvantagens

- É mais caro que o preservativo masculino
- Pode fazer ruídos durante a penetração
- É usado pela mulher, mas necessita da cooperação e o consentimento do parceiro
- Pode ser difícil de colocar

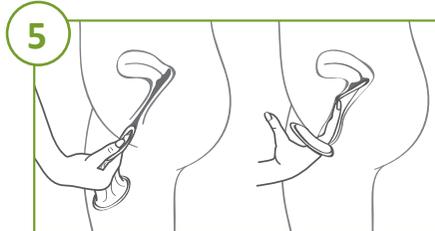
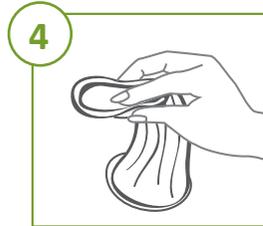
Preservativo Feminino



Mostre o preservativo feminino à utente e explique o seguinte:

Como usar o preservativo feminino

1. Verifique a data de validade na embalagem do preservativo.
2. Abra a embalagem com cuidado para que o preservativo não rasgue.
3. Encontre o anel interior, que está na extremidade fechada do preservativo.
4. Aperte o anel interno, estreitando-o.
5. Coloque o anel no interior da vagina e empurre para dentro da vagina com o dedo; o anel externo permanece fora da vagina.
6. Durante o sexo, o pénis deve ser introduzido dentro do anel. Se estiver fora do anel, ele não vai oferecer protecção contra gravidez ou as infecções de transmissão sexual/HIV.
7. Remova o preservativo imediatamente após o sexo, antes de se levantar.
8. Aperte e torça o anel externo para manter o esperma dentro da bolsa formada.
9. Retire o preservativo para fora delicadamente.



Sugerir que a utente pratique inserir e retirar o preservativo antes de ter sexo pela primeira vez e tentar posições diferentes para ver qual forma de colocação é mais fácil.

Cuidados com o preservativo feminino

- Guarde o preservativo em local fresco e seco. Não carregue o preservativo junto ao seu corpo (como o bolso da calça), pois o calor pode danificar o preservativo.
- Não use o preservativo se a embalagem estiver rompida ou se o preservativo estiver seco ou pegajoso ou se a cor estiver alterada.
- Sempre tenha um estoque de preservativo ao seu alcance.

Possíveis efeitos colaterais

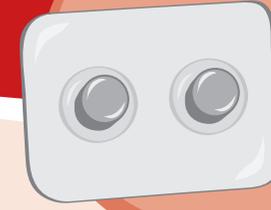
- Normalmente não há efeitos colaterais. Às vezes o preservativo pode se romper ou escorregar durante o acto sexual.
- Muito poucos utentes podem ter coceira, ardor ou vermelhidão ao redor da vagina (ou no pénis do parceiro).

Motivos para voltar à unidade sanitária

- Sempre que houver um problema
- Um novo suprimento é necessário (nunca espere o preservativo terminar antes voltar à unidade sanitária)
- Ambos os parceiros pensam que podem ter sido expostos a uma infecção de transmissão sexual

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Contraceção de Emergência (CE)



O que é?

CE é um método hormonal de contraceção que pode ser usado para prevenir a gravidez até 120 horas (5 dias) após ter ocorrido uma relação sexual sem protecção.

Qual a sua eficácia?

- Se 100 mulheres usarem a CE somente com progesterona durante um ano, geralmente apenas uma mulher ficará grávida nesse período.
- Se 100 mulheres usarem a CE combinada (com estrogénio e progesterona) durante um ano, geralmente 2 mulheres poderão engravidar nesse período.
- CE são mais eficazes quando usados logo após a relação sexual desprotegida.

Como funciona a CE?

- A CE evita que uma gravidez ocorra. Os comprimidos não interrompem uma gravidez que já existe. A CE impede o óvulo de sair do ovário e pode espessar o muco cervical para impedir que o espermatozóide encontre o óvulo.
- Tomar comprimidos para CE só previne a gravidez quando houve relação sexual desprotegida antes dos comprimidos serem tomados. A CE não impede a gravidez decorrente de relações sexuais desprotegidas que ocorrem após a toma dos comprimidos.

Vantagens

- É segura para mulheres de todas as idades, incluindo as utentes que podem ter menos oportunidade de se preparar para a primeira relação sexual
- Reduz o risco de gravidez indesejada e a necessidade de um aborto
- Adequada para ser usada após uma relação sexual desprotegida (incluindo estupro e falha do método contraceptivo)
- Oferece uma porta de acesso para uma prática regular de contraceção
- A exposição ao medicamento e os seus efeitos colaterais são de curta duração

Desvantagens

- Não protege contra as infeções de transmissão sexual incluindo o VIH
- Não oferece protecção contínua contra a gravidez
- Deve ser usada até 120 horas após a relação sexual desprotegida (e deve ser tomada o mais rápido possível para ser mais eficaz)
- Pode alterar o tempo de próxima menstruação da mulher
- Imprópria para uso regular (alta taxa cumulativa de gravidez)

Contraceção de Emergência (CE)



Mostrar à utente os comprimidos de CE e explicar o seguinte:

Como usar a CE

- Para CE somente com progesterona (específico para este fim): sempre que possível, tomar 2 comprimidos ao mesmo tempo dentro de 120 horas após o sexo desprotegido ou tomar um comprimido dentro de 120 horas após o sexo desprotegido e outro comprimido 12 horas depois.
- Para os contraceptivos orais combinados (COC): uma dose de 0,1 mg etinilestradiol e levonorgestrel 0,5 mg, seguido de uma segunda dose idêntica 12 horas depois.
- Se ocorrer vômito até duas horas após a ingestão de CE, tomar outra dose logo que possível. Se o vômito ocorrer após 2 horas, não é necessária nenhuma dose adicional.
- Para reduzir a náusea, tome os comprimidos depois de comer ou usar medicação anti-náusea
- Não tomar quaisquer CE extras a menos que o ocorra vômito. Mais comprimidos não vão diminuir o risco de gravidez.

Possíveis efeitos colaterais*

- Náusea e vômitos
- Dor de cabeça e enjoos
- Cólicas e dores abdominais
- Sensibilidade nos seios
- Alterações na menstruação ou um leve sangramento irregular por 1-2 dias depois de tomar a CE

* A maioria não se estende por mais de 24 horas.

O que esperar após usar a CE

- Não haverá quaisquer sinais imediatos que mostram se a CE funcionou.
- A próxima menstruação deve vir no tempo esperado (ou alguns dias mais cedo ou mais tarde).

Motivos para voltar à unidade sanitária

- Se no mes seguinte a menstruação estiver mais de uma semana atrasada.
- Sempre que houver um problema ou se a utente ou o parceiro foi exposto à uma ITS

Métodos Contraceptivos após a CE:

- Este pode ser um bom momento para começar a pensar num método contraceptivo regular. COC e POC podem ser iniciados no dia seguinte ao que a CE foi tomada.
- AMPD, DIU, preservativos masculinos e femininos podem ser iniciados no mesmo dia em que a CE foi tomada.
- Se for usar o implante, a utente deve retornar após a próxima menstruação.



**A CE não protege contra as Infecções de Transmissão Sexual incluindo o VIH (ITS/VIH):
Para proteger-se da gravidez e também das ITS/VIH, use o preservativo cada vez que tiver uma relação sexual.**

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.