

ISBN: 978-65-86558-55-5

**UFSCar** UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE  
SÃO CARLOS

# Métodos Contraceptivos

Faça sua escolha



São Carlos  
2022

**CPOI**

Comissão Permanente  
de Publicações Oficiais  
e Institucionais da UFSCar

Esta obra está licenciada sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 Internacional.



Tiragem: 1.<sup>a</sup> edição - 2022

**Elaboração, distribuição e informações:**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Departamento de Medicina

Rodovia Washington Luís, km 235

CEP: 13565-905 - São Carlos - SP

Tel.: (16) 3351-8340

Homepage: <https://www.ufscar.br>

**Supervisão Geral:**

Profa. Dra. Maristela Carbol - Docente Associada do Departamento de Medicina da Universidade Federal de São Carlos

**Elaboração Técnica:**

Estudantes do Curso de Medicina - Atividade de Extensão registrada na PROEX/UFSCar: 23112.003555/2022-65, 23112.023680/2021-19, 23112.023681/2021-55.

Aline Augusto de Carvalho

Ana Beatriz Lima e Silva

Beatriz Caroline dos Santos Pereira

Bruna Beatriz Petrocheli

Isabela de Medeiros Boton

Júlio César Ferreira Júnior

Laisa Prandine Tofanelli

Letícia Hiromi Tavares Ianakiara

Lidya Caroline Durães Vaz

Luíza Ferreira Gomes

Raquel Gonçalves dos Santos Taliassaqui

Valeska Cristina Torcia

© 2022 by Maristela Carbol, Aline Augusto de Carvalho, Ana Beatriz Lima e Silva, Beatriz Caroline dos Santos Pereira, Bruna Beatriz Petrocheli, Isabela de Medeiros Boton, Júlio César Ferreira Júnior, Laisa Prandine Tofanelli, Letícia Hiromi Tavares Ianakiara, Lidya Caroline Durães Vaz, Luíza Ferreira Gomes, Raquel Gonçalves dos Santos Taliassaqui, Valeska Cristina Torcia.

Direitos dessa edição reservados à Comissão Permanente de Publicações Oficiais e Institucionais -CPOI

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a autorização expressa do Editor.

Editoração eletrônica: Autores

Revisão Gramatical e Linguística: Autores

Normalização e Ficha Catalográfica: Marina P. Freitas CRB-08/ 6069

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

---

Métodos contraceptivos : faça sua escolha / Maristela Carbol  
... [et al.]. — São Carlos : UFSCar/CPOI, 2022.  
32 p.

ISBN: 978-65-86558-55-5

1. Métodos contraceptivos. 2. Planejamento reprodutivo.  
3. Direitos reprodutivos. I. Título.

---



Reitora  
Ana Beatriz de Oliveira  
Vice-Reitora  
Maria de Jesus Dutra dos Reis

# Lista de quadros

Quadro 1 - Benefícios não contraceptivos.....	24
Quadro 1 - Benefícios não contraceptivos (conclusão).....	25
Quadro 2 - Efeitos adversos .....	26
Quadro 2 - Efeitos adversos (conclusão).....	27
Quadro 3 - Contraindicações.....	28
Quadro 3 - Contraindicações (continuação).....	29
Quadro 3 - Contraindicações (continuação) .....	30
Quadro 3 - Contraindicações (conclusão) .....	31

# Sumário

Apresentação.....	4
Como usar essa cartilha.....	5
Contraceptivo ou Pílula oral combinada (Pílula) .....	6
Anel vaginal .....	7
Adesivo .....	8
Injetável mensal .....	9
Injetável trimestral.....	10
Contraceptivo ou Pílula oral com progestogênio (POP) .....	11
Dispositivo intrauterino de progestogênio (DIU hormonal).....	12
Dispositivo intrauterino de cobre (DIU de cobre).....	13
Implante de progestogênio (Implante).....	14
Laqueadura tubária .....	15
Vasectomia.....	16
Camisinha masculina .....	17
Camisinha feminina .....	18
Contracepção de emergência ou pílula do dia seguinte .....	19
Eficácia.....	20
Frequência de uso.....	21
Efeitos no sangramento.....	22
Efeitos na fertilidade futura.....	23
Benefícios não contraceptivos.....	24
Efeitos adversos.....	26
Contraindicações.....	28
Mitos.....	32

# Apresentação

Esta cartilha foi confeccionada por estudantes de graduação do Curso de Medicina da Universidade Federal de São Carlos inscritos nas atividades de extensão, processos números 23112.023680/2021-19, 23112.023681/2021-55 e 3112.003555/2022-65, sob minha supervisão. O objetivo desta cartilha é auxiliar as mulheres, principalmente aquelas atendidas nas unidades da atenção primária à saúde do Sistema Único de Saúde, escolherem pelo método contraceptivo mais adequado às suas condições de vida e preferências. Uma leitura breve da cartilha pode fazer que essas mulheres tenham uma boa ideia das diferenças entre os métodos contraceptivos a partir de características que podem ser relevantes nas suas escolhas como eficácia, frequência de uso, efeitos no sangramento, efeitos na fertilidade futura, benefícios não contraceptivos, efeitos adversos, contraindicações e mitos. Além disso, os próprios profissionais de saúde podem utilizá-la durante o aconselhamento contraceptivo, tornando esse momento mais dinâmico e acolhedor.

Profa. Dra. Maristela Carbol

# Como usar essa cartilha

## O que é mais importante para você ao escolher um método contraceptivo?

Partindo dessa pergunta, esperamos que você possa encontrar um método contraceptivo que atenda às suas expectativas e prioridades.

Parte 1: Detalhamos cada método contraceptivo para que você possa conhecer um pouco mais sobre cada um deles.

Contraceptivo ou Pílula oral combinada (Pílula) .....	6
Anel vaginal .....	7
Adesivo .....	8
Injetável mensal .....	9
Injetável trimestral.....	10
Contraceptivo ou Pílula oral com progestogênio (POP) .....	11
Dispositivo intrauterino de progestogênio (DIU hormonal).....	12
Dispositivo intrauterino de cobre (DIU de cobre).....	13
Implante de progestogênio (Implante).....	14
Laqueadura tubária .....	15
Vasectomia.....	16
Camisinha masculina .....	17
Camisinha feminina .....	18
Contracepção de emergência ou pílula do dia seguinte .....	19

Parte 2: Agrupamos os métodos contraceptivos de acordo com as características que a maioria das mulheres buscam na sua escolha

Eficácia.....	20
Frequência de uso.....	21
Efeitos no sangramento.....	22
Efeitos na fertilidade futura.....	23
Benefícios não contraceptivos.....	24
Efeitos adversos.....	26
Contraindicações.....	28
Mitos.....	32

**Agora, basta conferir qual método mais te atende e conversar com o seu médico(a) ou enfermeiro(a) buscando as orientações para iniciar o seu uso.**

## Pílula (Contraceptivo ou pílula oral combinada)

**Com que frequência devo tomar?** Diariamente.

**Qual a eficácia?** Efetivo - Entre 1 e 9 mulheres em 100 engravidam por ano.

**Possui efeitos no sangramento ?**

Normalmente, regulariza o ciclo menstrual, diminui fluxo e duração do sangramento. Pode ocorrer pequenos sangramentos durante o uso que geralmente normalizam com o tempo.

**Quais os benefícios?**

Diminui fluxo e duração do sangramento, regulariza o ciclo menstrual. Reduz o risco de anemia por perda de sangue e o risco de câncer de ovário e de útero. Pode melhorar as espinhas e o excesso de pelos, as cólicas menstruais e os sintomas de tensão pré-menstrual (TPM).

**Quais os efeitos adversos?**

Ânsia de vômito, dor de cabeça, tontura, mudanças na menstruação, espinhas, sensibilidade dolorosa nas mamas e mudanças de humor podem acontecer em algumas mulheres.

**Depois que eu parar de usar, vou conseguir engravidar?**

Sim! A pílula não interfere na sua fertilidade futura.

**Quem NÃO pode usar esse método?**

Esse método não é indicado para mulheres que:

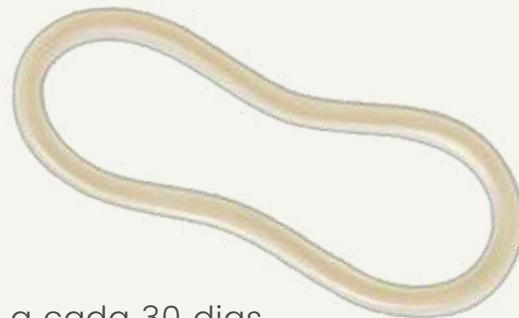
- Estão amamentando há menos de 6 meses após o parto;
- Fumam e possuem mais do que 35 anos de idade;
- Possuem "pressão alta", mesmo que controlada;
- Tiveram ou estão com câncer de mama;
- Tiveram ou estão com derrame ou infarto;
- Tiveram ou estão com trombose;
- Possuem enxaqueca com sintomas associados;
- Tiveram ou estão com tumor benigno ou maligno do fígado e cirrose;
- Estão em uso de alguns anticonvulsivantes e antibióticos específicos.

### MITOS

"Causa trombose?": Na verdade, o risco de trombose é bem baixo.

"Engorda?": Geralmente, não engorda.

# Anel Vaginal



**Com que frequência devo usar?** Mensal ou a cada 30 dias.

**Qual a eficácia ?** Efetivo - Entre 1 e 9 mulheres em 100 engravidam por ano.

## **Possui efeitos no sangramento?**

Normalmente, regulariza o ciclo menstrual, diminui fluxo e duração do sangramento. Pode ocorrer pequenos sangramentos durante o uso que geralmente normalizam com o tempo.

## **Quais os benefícios?**

É de fácil uso, requer apenas uma colocação mensal. Diminui fluxo e duração do sangramento, regulariza o ciclo menstrual. Reduz o risco de anemia por perda de sangue e o risco de câncer de ovário e de útero. Pode melhorar as espinhas e o excesso de pelos, as cólicas menstruais e os sintomas de tensão pré-menstrual (TPM).

## **Quais os efeitos adversos?**

Dor de cabeça, tontura, mudanças na menstruação, espinhas, sensibilidade dolorosa nas mamas e mudanças de humor podem acontecer em algumas mulheres. Pode ter alguma irritação e/ou secreção vaginal.

## **Depois que eu parar de usar, vou conseguir engravidar?**

Sim! O anel vaginal não interfere na sua fertilidade futura.

## **Quem NÃO pode usar esse método?**

O uso desse método não é indicado para mulheres que:

- Possuem vagina seca e muito fechada; e problemas de útero e bexiga caídas;
- Estão amamentando há menos de 6 meses após o parto;
- Fumam e possuem mais do que 35 anos de idade;
- Possuem "pressão alta", mesmo que controlada;
- Tiveram ou estão com câncer de mama;
- Tiveram ou estão com derrame ou infarto;
- Tiveram ou estão com trombose;
- Possuem enxaqueca com sintomas associados;
- Tiveram ou estão com tumor benigno ou maligno do fígado e cirrose;
- Estão em uso de alguns anticonvulsivantes e antibióticos específicos.

## **MITOS**

"Funciona?" Funciona bem como qualquer outro método hormonal, apesar de serem menos conhecidos.

"Engorda"? Geralmente, não engorda.

## Adesivo

**Com que frequência devo usar?** Semanal ou a cada 7 dias.

**Qual a eficácia?** Efetivo - Entre 1 e 9 mulheres em 100 engravidam por ano.

### **Possui efeitos no sangramento ?**

Normalmente, regulariza o ciclo menstrual, diminui fluxo e duração do sangramento. Pode ocorrer pequenos sangramentos durante o uso que geralmente normalizam com o tempo.

### **Quais os benefícios?**

É de fácil uso, requer colocações semanais. Diminui fluxo e duração do sangramento, regulariza o ciclo menstrual. Reduz o risco de anemia por perda de sangue e o risco de câncer de ovário e de útero. Pode melhorar as espinhas e o excesso de pelos, as cólicas menstruais e os sintomas de tensão pré-menstrual (TPM).

### **Quais os efeitos adversos?**

Dor de cabeça, tontura, mudanças na menstruação, espinhas, sensibilidade dolorosa nas mamas e mudanças de humor podem acontecer em algumas mulheres. Pode ocorrer irritação na pele.

### **Depois que eu parar de usar, vou conseguir engravidar?**

Sim! O adesivo não interfere na sua fertilidade futura.

### **Quem NÃO pode usar esse método?**

O uso desse método não é indicado para mulheres que:

- Estão amamentando há menos de 6 meses após o parto;
- Fumam e possuem mais do que 35 anos de idade;
- Possuem "pressão alta", mesmo que controlada;
- Tiveram ou estão com câncer de mama;
- Tiveram ou estão com derrame ou infarto;
- Tiveram ou estão com trombose;
- Possuem enxaqueca com sintomas associados;
- Tiveram ou estão com tumor benigno ou maligno do fígado e cirrose;
- Estão em uso de alguns anticonvulsivantes e antibióticos específicos.

## MITOS

"Funciona?": Funciona bem como os outros métodos hormonais, só é menos conhecido.

## Injetável Mensal

**Com que frequência devo usar?** Mensal ou a cada 30 dias.

**Qual a eficácia?** Efetivo: Entre 1 e 9 mulheres em 100 engravidam por ano.

**Possui efeitos no sangramento ?**

Variam de mulher para mulher, podendo ocorrer situações onde o sangramento é ausente, ocasional, mais frequente ou mais prolongado. Com o tempo de uso é mais comum ser ocasional ou ausente.

**Quais os benefícios?**

É de fácil uso, requer injeções mensais. Diminui fluxo e duração do sangramento, regulariza o ciclo menstrual. Reduz o risco de anemia por perda de sangue e o risco de câncer de ovário e de útero. Pode melhorar as espinhas e o excesso de pelos, as cólicas menstruais e os sintomas de tensão pré-menstrual (TPM).

**Quais os efeitos adversos?**

Dor de cabeça, tontura, mudanças na menstruação, espinhas, sensibilidade dolorosa nas mamas e mudanças de humor podem acontecer em algumas mulheres. Pode apresentar um pouco de dor no local da aplicação.

**Depois que eu parar de usar, vou conseguir engravidar?**

Sim! A injeção mensal não interfere na sua fertilidade futura.

**Quem NÃO pode usar esse método?**

O uso desse método não é indicado para mulheres que:

- Estão amamentando há menos de 6 meses após o parto;
- Fumam e possuem mais do que 35 anos de idade;
- Possuem "pressão alta", mesmo que controlada;
- Tiveram ou estão com câncer de mama;
- Tiveram ou estão com derrame ou infarto;
- Estão com trombose e sem uso de anticoagulante;
- Possuem enxaqueca com sintomas visuais associados;
- Tiveram ou estão com tumor benigno ou maligno do fígado e cirrose;
- Estão em uso de alguns anticonvulsivantes e antibióticos específicos.

## MITOS

"É uma bomba de hormônios?": Não é uma "bomba de hormônios" porque o efeito dura por um mês.

"Engorda?": Geralmente, não engorda.



# Injetável Trimestral

**Com que frequência devo tomar?** Trimestral ou a cada 90 dias.

**Qual a eficácia?** Efetivo - Entre 1 e 9 mulheres em 100 engravidam por ano.

## **Possui efeitos no sangramento ?**

Variam de mulher para mulher, podendo no início ocorrer situações onde o sangramento é ocasional, mais frequente ou mais prolongado. Com o tempo de uso é mais comum ser ocasional ou ausente.

## **Quais os benefícios?**

É de fácil uso, requer injeções a cada 3 meses. Melhora os sintomas da tensão pré-menstrual (TPM), além de reduzir cólicas, as dores da endometriose, risco de câncer de útero e miomas uterinos. Protege contra doença inflamatória pélvica (DIP). Quando tem diminuição ou ausência do sangramento colabora evitando anemia. Pode ser usado 6 semanas após o parto.

## **Quais os efeitos adversos?**

Dor de cabeça, tontura, mudança de humor, sensibilidade dolorosa das mamas, mudanças na menstruação (o ciclo não fica previsível como quando se usa a pílula), menos desejo de sexo e ganho de peso. Pode aparecer alterações na pele como espinhas. E também, pode haver perda da massa óssea que recupera com a interrupção do seu uso.

## **Depois que eu parar de usar, vou conseguir engravidar?**

Sim! Porém, o retorno da sua fertilidade demora alguns meses após a interrupção desse método.

## **Quem NÃO pode usar esse método?**

O uso desse método não é indicado para mulheres que:

- Estão amamentando com menos de 6 semanas após o parto;
- Sangramento vaginal sem saber a causa;
- Tiveram ou estão com câncer de mama;
- Tiveram ou estão com tumor benigno ou maligno do fígado e cirrose;
- Estão com trombose e sem uso de anticoagulante;
- Tiveram ou estão com derrame ou infarto;
- Possuem "pressão muito alta" e/ou descontrolada;
- Se desenvolver enxaqueca com sintomas visuais durante o uso.



## **MITOS**

"É uma bomba de hormônios?": Não é uma "bomba de hormônios", apesar de ter uma duração de 3 meses.

"Engorda"?: De todos os métodos hormonais, esse é o que pode causar ganho de peso.

# POP (Contraceptivo ou pílula oral com progestogênio)

**Com que frequência devo tomar?** Diariamente.

**Qual a eficácia?** Efetivo - Entre 1 e 9 mulheres em 100 engravidam por ano.

**Possui efeitos no sangramento ?**

Variam de mulher para mulher, podendo ocorrer situações onde o sangramento é ausente, ocasional, mais frequente ou mais prolongado. Com o tempo de uso é mais comum ser ocasional ou ausente.

**Quais os benefícios?**

Melhora os sintomas da tensão pré-menstrual (TPM), além de reduzir cólicas e risco de câncer de útero. Protege contra doença inflamatória pélvica (DIP). Pode ser usado logo após o parto.

**Quais os efeitos adversos?**

Dor de cabeça, tontura, mudança do humor, sensibilidade dolorosa das mamas, ânsia de vômito. Pode aparecer alterações na pele como espinhas. Mudanças na menstruação (o ciclo não fica previsível como quando se usa a pílula).

**Depois que eu parar de usar, vou conseguir engravidar?**

Sim! Não interfere na fertilidade futura.

**Quem NÃO pode usar esse método?**

O uso desse método não é indicado para mulheres que:

- Estão em uso de alguns anticonvulsivantes e antibióticos específicos;
- Estão com trombose e sem uso de anticoagulante;
- Tiveram ou estão com tumor benigno ou maligno do fígado e cirrose;
- Tiveram ou estão com câncer de mama;
- Se desenvolver enxaqueca com sintomas visuais durante o uso.

## MITOS

"Funciona?" Funciona bem como qualquer outro método hormonal.

"Engorda"? Geralmente, não engorda.



## DIU Hormonal

**Com que frequência devo usar?** Contínuo por 5 anos.

**Qual a eficácia?** Muito efetivo – menos que 1 mulher em 100 engravidam por ano.

**Possui efeitos no sangramento ?**

Variam de mulher para mulher, podendo no início ocorrer situações onde o sangramento é ocasional, mais frequente ou mais prolongado. Com o tempo de uso é mais comum ser ocasional ou ausente.

**Quais os benefícios?**

Além da praticidade do uso, reduz cólicas, dores da endometriose, risco de câncer de útero e miomas uterinos. Protege contra doença inflamatória pélvica (DIP). Quando tem diminuição ou ausência do sangramento colabora evitando anemia. Pode ser colocado 4 semanas após o parto.

**Quais os efeitos adversos?**

Dor de cabeça, tontura, mudança do humor, sensibilidade dolorosa das mamas. Pode aparecer alterações na pele como espinhas. Mudanças na menstruação (o ciclo não fica previsível como quando se usa a pílula).

**Depois que eu parar de usar, vou conseguir engravidar?**

Sim! Não interfere na fertilidade futura.

**Quem NÃO pode usar esse método?**

O uso desse método não é indicado para mulheres que:

- Entre 48 horas e 4 semanas após o parto;
- Sangramento vaginal sem saber a causa;
- Estão com trombose e sem uso de anticoagulante;
- Se desenvolver infarto durante o uso;
- Se desenvolver enxaqueca com sintomas visuais durante o uso;
- Estão com câncer do colo de útero;
- Tiveram ou estão com câncer de mama;
- Estão com mioma uterino para dentro da cavidade do útero;
- Tiveram ou estão com tumor benigno ou maligno do fígado e cirrose;
- Estão com doença inflamatória pélvica (DIP);
- Estão com cervicite purulenta, clamídia ou gonorreia;
- Estão com HIV em estágio avançado ou Aids;
- Estão com tuberculose pélvica.

## MITOS

"Nunca tive filhos, posso usar?" Esse método pode ser usado em mulheres adolescentes e que nunca tiveram filhos.

"E se engravidar usando?" Muito raro aborto, parto pré-termo ou infecção caso a mulher engravide durante o uso.

"Posso ter infecção durante o uso?" Não é comum, porém em um curto período de tempo pode ocorrer uma DIP se a mulher estiver com gonorreia ou clamídia na inserção do DIU.

## DIU de Cobre

**Com que frequência devo usar?** Contínuo por 10 anos.

**Qual a eficácia?** Muito efetivo - menos que 1 mulher em 100 engravidam por ano.

**Possui efeitos no sangramento ?**

Os ciclos menstruais serão como de costume, geralmente regulares. No entanto, o fluxo e a duração do sangramento aumentam.

**Quais os benefícios?**

Além da praticidade do uso, é indicado para mulheres que não podem utilizar nenhum tipo de hormônio. Pode ser colocado logo após o parto, antes de 48 horas.

**Quais os efeitos adversos?**

É comum ter cólicas ou elas aumentarem para quem já tem. Pode contribuir para anemia caso o sangramento aumente muito. Geralmente as mulheres se adaptam bem a essas mudanças.

**Depois que eu parar de usar, vou conseguir engravidar?**

SIM! Não interfere na fertilidade futura.

**Quem NÃO pode usar esse método?**

O uso desse método não é indicado para mulheres que:

- Entre 48 horas e 4 semanas após o parto;
- Sangramento vaginal sem saber a causa;
- Estão com câncer do colo de útero;
- Estão com mioma uterino para dentro da cavidade do útero;
- Tiveram ou estão com tumor benigno ou maligno do fígado e cirrose;
- Estão com doença inflamatória pélvica (DIP);
- Estão com cervicite purulenta, clamídia ou gonorreia;
- Estão com HIV em estágio avançado ou Aids;
- Estão com tuberculose pélvica.



## MITOS

"Nunca tive filhos, posso usar?" Esse método pode ser usado em mulheres adolescentes e que nunca tiveram filhos.

"E se engravidar usando?" Muito raro aborto, parto pré-termo ou infecção caso a mulher engravide durante o uso.

"Posso ter infecção durante o uso?" Não é comum, porém em um curto período de tempo pode ocorrer uma DIP se a mulher estiver com gonorreia ou clamídia na inserção do DIU.

# Implante

**Com que frequência devo usar?** Contínuo por 3 anos.

**Qual a eficácia?** Muito efetivo - menos que 1 mulher em 100 engravidam por ano.

**Possui efeitos no sangramento ?**

Variam de mulher para mulher, podendo no início ocorrer situações onde o sangramento é ocasional, mais frequente ou mais prolongado. Com o tempo de uso é mais comum ser ocasional ou ausente.

**Quais os benefícios?**

Além da praticidade de uso, é o método mais efetivo, inclusive mais que laqueadura tubária e vasectomia. Melhora os sintomas da tensão pré-menstrual (TPM), além de reduzir cólicas, dores da endometriose, risco de câncer de útero e miomas uterinos. Protege contra doença inflamatória pélvica (DIP). Quando tem diminuição ou ausência do sangramento colabora evitando anemia. Pode ser colocado logo após o parto.

**Quais os efeitos adversos?**

Dor de cabeça, tontura, mudança do humor, sensibilidade dolorosa das mamas. Pode aparecer alterações na pele como espinhas. Mudanças na menstruação (o ciclo não fica previsível como quando se usa a pílula).

**Depois que eu parar de usar, vou conseguir engravidar?**

SIM! Não interfere na fertilidade futura.

**Quem NÃO pode usar esse método?**

O uso desse método não é indicado para mulheres que:

- Estão com sangramento vaginal sem saber a causa;
- Tiveram ou estão com câncer de mama;
- Estão com trombose e sem uso de anticoagulante;
- Tiveram ou estão com tumor benigno ou maligno do fígado e cirrose;
- Se desenvolver derrame ou infarto durante o uso;
- Se desenvolver enxaqueca com sintomas visuais durante o uso.

## MITOS

"Minha fertilidade demora pra voltar depois de tirar?" Não! O retorno da fertilidade é logo em seguida.

"Ele sai do lugar?" O implante NÃO desloca do local, sendo assim, não tem como ele ir parar em outra parte do corpo.



# Laqueadura Tubária

## Como é realizada?

Por cirurgia, que pode ser por um corte como na cesariana ou um corte pequeno na região do umbigo e ser realizada por vídeo. O objetivo é amarrar e cortar as trompas uterina para que não haja o encontro do espermatozoide com o óvulo.

**Qual a eficácia?** Muito efetivo - menos que 1 mulher em 100 engravidam por ano.

## Possui efeitos no sangramento ?

Nenhum.

## Quais os benefícios?

Eficácia elevada.

## Quais os efeitos adversos?

Baixo risco de complicações relacionadas à cirurgia.

## Depois da laqueadura tubária, a mulher vai engravidar?

Não há fertilidade futura.

## Quem NÃO pode fazer laqueadura tubária?

Não pode ser realizada após o parto, a não ser que tenha cesáreas anteriores ou algum problema de saúde que possa piorar ou colocar a mulher e o feto em risco caso ela engravide novamente.

## Quem Pode fazer laqueadura tubária?

É permitida para mulheres maiores de 25 anos de idade ou, pelo menos, com dois filhos vivos, após aconselhamento por vários profissionais da saúde, de acordo com a Lei da Esterilização Cirúrgica.



## MITOS

"Interfere na sexualidade?" Não! É importante ressaltar que não interfere na sexualidade da mulher.

"Pode haver arrependimento?" Sim! Quando a laqueadura é realizada em mulheres muito jovens, com poucos filhos, quando há morte de algum dos filhos e em situações de separação ou viuvez.

"Pode ter alteração na menstruação ou dor no abdome?" Não! A Laqueadura não irá interferir na menstruação e nem provocar dor no abdome.

# Vasectomia

## Como é realizada?

Por uma pequena cirurgia com anestesia local nas duas bolsas escrotais com o objetivo de amarrar e cortar os ductos deferentes, impedindo a saída do espermatozoide pela ejaculação.

**Qual a eficácia?** Muito efetivo - menos que 1 mulher em 100 engravidam por ano.

## Possui efeitos na ejaculação ?

Nenhum.

## Quais os benefícios?

Eficácia elevada.

## Quais os efeitos adversos?

Baixo risco de complicações relacionadas à cirurgia.

## Depois da vasectomia, a mulher vai engravidar?

Não há fertilidade futura.

## Quem NÃO pode usar esse método?

Não há restrição, desde que tenha idade ou números de filhos vivos de acordo com a Lei da Esterilização Cirúrgica.

## Quem PODE fazer vasectomia?

É permitida para homens maiores de 25 anos de idade ou, pelo menos, com dois filhos vivos, após aconselhamento por vários profissionais da saúde.

## MITOS

"Interfere na sexualidade?" Não! É importante ressaltar que não interfere na sexualidade do homem, ou seja, não causa ejaculação precoce e nem impotência.

"Pode haver arrependimento?" Sim! Quando a vasectomia é realizada em homens muito jovens, com poucos filhos, quando há morte de algum dos filhos e em situações de separação ou viuvez.





## Camisinha Masculina

### Com que frequência devo usar?

Em toda relação sexual, imediatamente antes da penetração.

### Qual a eficácia?

Moderadamente Efetivo - Entre 10 e 19 mulheres em 100 engravidam por ano.

### Possui efeitos no sangramento ?

Nenhum.

### Quais os benefícios?

Proteção contra as infecções sexualmente transmissíveis (IST), baixo custo, fácil acesso, fácil de usar, não faz mal à saúde, boa alternativa se houver contraindicação à outros métodos e aumenta a eficácia de outros métodos se for associado.

### Quais os efeitos adversos?

É raro que haja alguma reação alérgica ao material do preservativo ou do lubrificante.

### Depois que eu parar de usar, vou conseguir engravidar?

Sim! Não interfere na fertilidade futura.

### Quem NÃO pode usar esse método?

Não há restrições para nenhum homem.

## MITOS

"Se usar dois preservativos estou mais protegida(o)?" A proteção não é maior e ainda aumenta o risco de rompimento.

"Serve só para evitar gravidez?" Não! Serve para evitar gravidez e infecção sexualmente transmissível (IST).

"Interfere no prazer?" Não interfere no prazer do homem e nem da mulher.

"É fácil de romper?" Não rompe com facilidade se usado corretamente.



## Camisinha Feminina

### Com que frequência devo usar?

Em toda relação sexual, podendo ser inserida até 8h antes do ato.

### Qual a eficácia?

Pouco efetivo - mais que 20 mulheres em 100 engravidam por ano.

### Possui efeitos no sangramento ?

Nenhum.

### Quais os benefícios?

Proteção contra as infecções sexualmente transmissíveis (IST), não faz mal à saúde, fácil de usar, permite maior controle pela mulher, menor perda de sensibilidade que a camisinha masculina, boa alternativa se houver contra-indicação à outros métodos e aumenta a eficácia de outros métodos se for associado. Não pode usar junto com preservativo masculino, pois aumenta o risco de rompimento.

### Quais os efeitos adversos?

Pode causar um pequeno barulho por ser um material diferente do látex. Não pode ser removido imediatamente após a ejaculação.

### Depois que eu parar de usar, vou conseguir engravidar?

Sim! Não interfere na fertilidade futura.

### Quem NÃO pode usar esse método?

Não há restrição para nenhuma mulher.

## MITOS

"Pode se perder dentro do corpo?" Não se perde dentro do corpo da mulher

"Depende do pênis estar ereto para usar?" Não depende do pênis estar ereto, pois a camisinha feminina pode ser colocada bem antes.

"É fácil de usar?" O uso é fácil, mas precisa ser aprendido.

"Ter uma camisinha me torna vulgar?" Ter com você uma camisinha feminina ou masculina não a torna vulgar e sim responsável.



# Contraceção de Emergência (pílula do dia seguinte)

## Com que frequência devo tomar?

Até o 5o dia da relação sexual desprotegida, sendo mais efetivo o quanto antes.

## Tipos de contraceção de emergência mais utilizados?

Existem dois tipos mais utilizados, aquele com um único hormônio (progestogênio) e o outro com dois hormônios (estrogênio e progestogênio), igual à pílula que tem no SUS.

## Como usar?

Com um hormônio - progestogênio 1,5mg - 1 comprimido por boca dose única, 0,75mg - 2 comprimidos por boca dose única.

Com dois hormônios - pílula do SUS - 4 comprimidos por boca, repetir mais 4 comprimidos em 12 horas.

## Qual a eficácia? Efetivo

Com um hormônio, 1 mulher em 100 engravida em cada ciclo menstrual.

Com dois hormônios, 2 mulheres em 100 engravidam em cada ciclo menstrual

## Possui efeitos no sangramento ?

Leve sangramento irregular por 1 a 2 dias após tomar pílula do dia seguinte.

O sangramento mensal pode começar mais cedo ou mais tarde do que o esperado.

## Quais os benefícios?

Protege contra a gravidez se usado até o 5o dia da relação sexual desprotegida.

## Quais os efeitos adversos?

Dor de cabeça, ânsia de vômito, vômitos, dor abdominal, tontura, fadiga e, Sensibilidade dolorosa das mamas.

## Depois que eu parar de usar, vou conseguir engravidar?

Sim! A contraceção de emergência não interfere na sua fertilidade futura.

## Quem NÃO pode usar esse método?

Não há ninguém que não possa usar.

## MITOS

"Pode ser usado por qualquer mulher?" Sim, incluindo adolescentes.

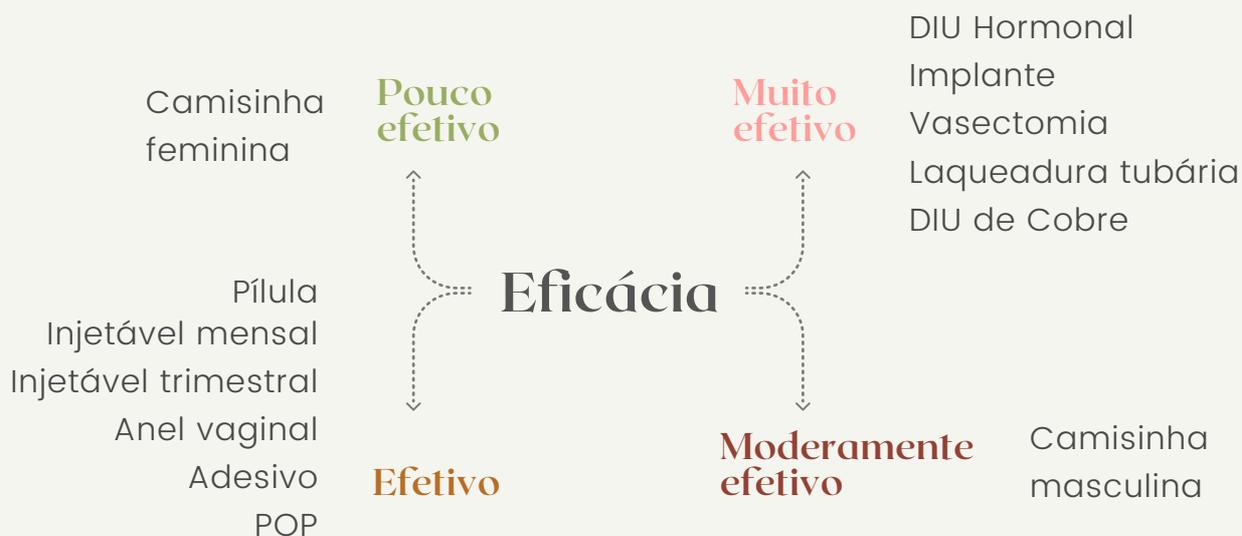
"Pode causar aborto?" Não!! Não causa aborto.

"O bebê pode nascer com defeitos se ocorrer a gravidez?" Não!! Não causa defeitos no feto.

"Pode ser perigoso para a saúde da mulher?" Não!! Não são perigosos.

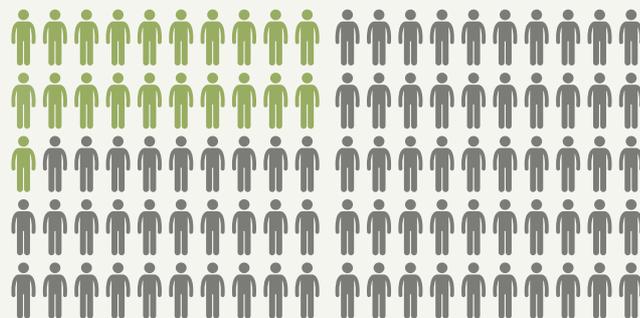
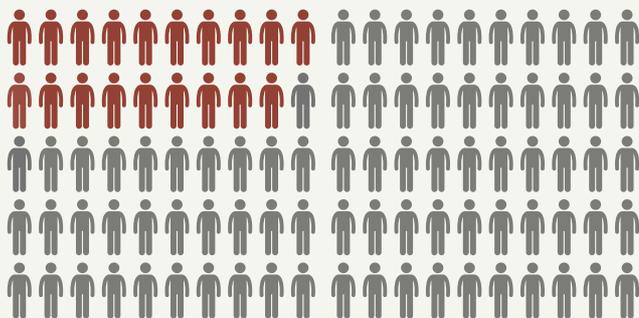
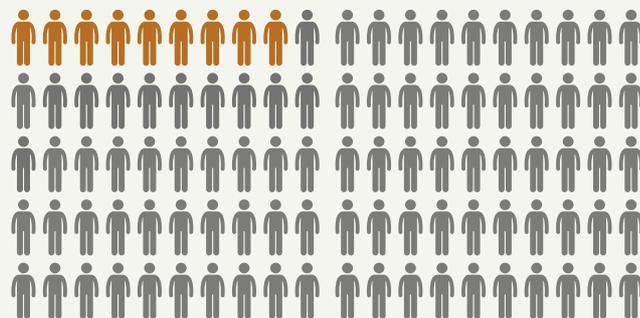
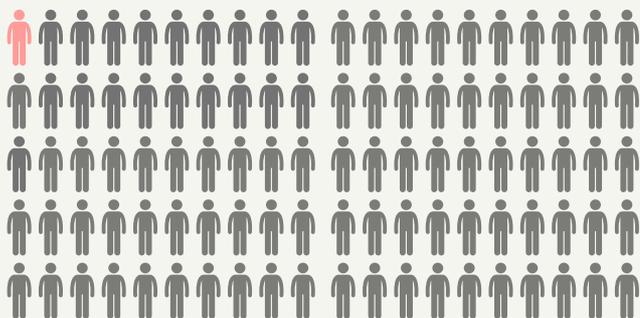
"Pode ser usado mais de uma vez no mesmo ciclo menstrual?" Pode ser usado mais de uma vez no ciclo da mulher.

# Figura 1- Eficácia dos métodos contraceptivos.



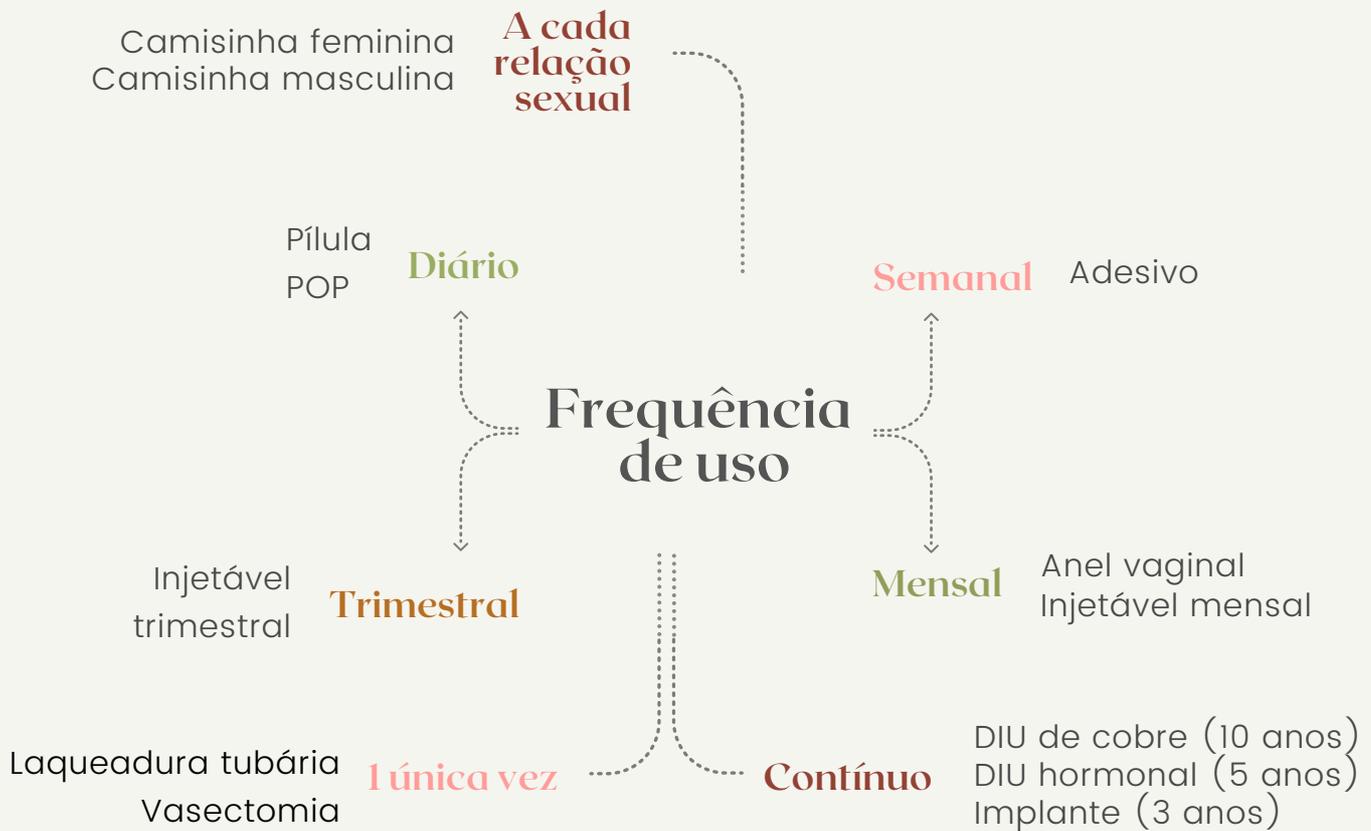
## Legenda

- Muito efetivo** Menos de 1 mulher em 100 engravidam por ano.
- Efetivo** Entre 1 e 9 mulheres em 100 engravidam por ano.
- Moderadamente efetivo** Entre 10 e 19 mulheres em 100 engravidam por ano.
- Pouco efetivo** Mais que 20 mulheres em 100 engravidam por ano.



Fonte: Elaborado pelos autores.

Figura 2- Frequência de uso dos métodos contraceptivos.



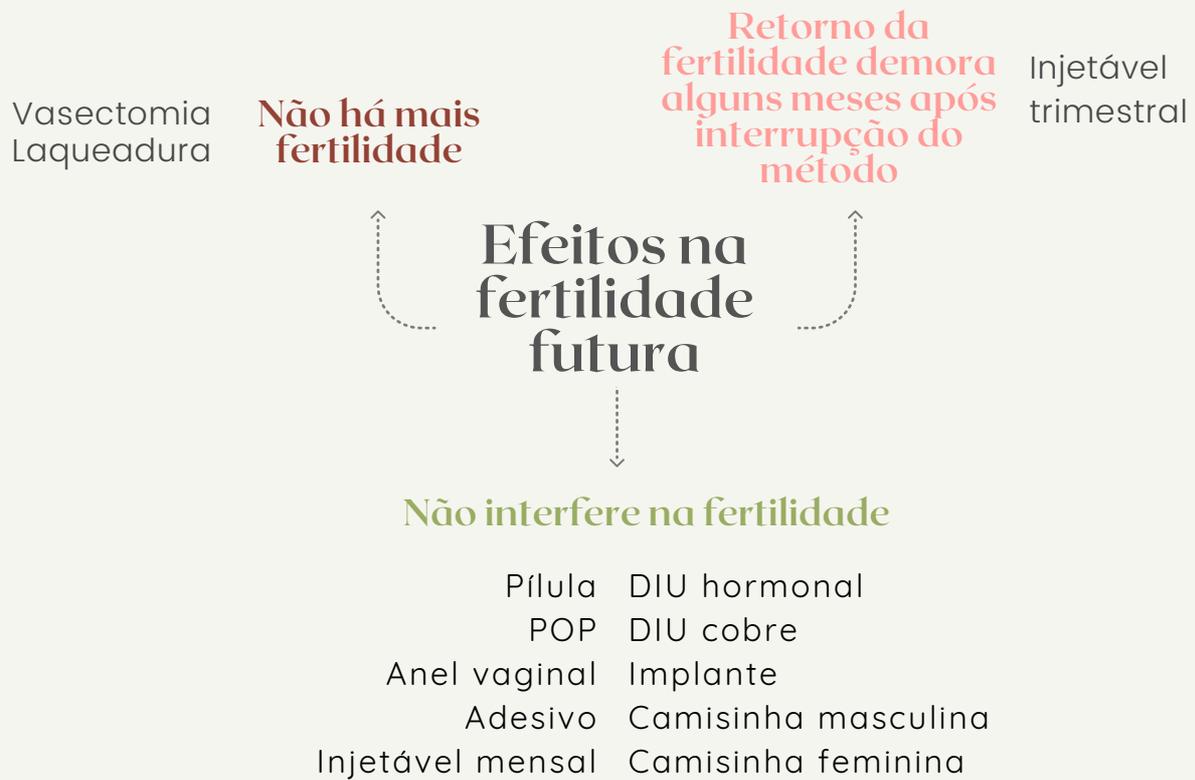
Fonte: Elaborado pelos autores.

## Figura 3- Efeitos dos métodos contraceptivos no sangramento menstrual.



Fonte: Elaborado pelos autores.

## Figura 4- Efeitos dos métodos contraceptivos na fertilidade futura.



Fonte: Elaborado pelos autores.

## Quadro 1- Benefícios não contraceptivos. (continua)

	Pílula	Anel vaginal	Adesivo	Injetável mensal	Injetável trimestral	Pílula Oral de Progestagênio
Regulariza ciclo, reduz fluxo e duração da menstruação	X	X	X			
Mantém o mesmo ciclo menstrual						
Melhora a TPM	X	X	X	X	X	X
Reduz risco de alguns cânceres	X	X	X	X	X	X
Evita anemia	X	X	X	X	X	X
Melhora espinhas e pelos em excesso	X	X	X	X		
Protege de infecções transmitidas pelo sexo						
Reduz cólicas	X	X	X	X	X	X

Fonte: Elaborado pelos autores.

## Quadro 1- Benefícios não contraceptivos. (conclusão)

	DIU Hormonal	DIU Cobre	Implante	Laqueadura	Vasectomia	Preservativos
Regulariza ciclo, reduz fluxo e duração da menstruação						
Mantém o mesmo ciclo menstrual		X				
Melhora a TPM			X			
Reduz risco de alguns cânceres	X		X			
Evita anemia	X		X			
Melhora espinhas e pelos em excesso						
Protege de infecções transmitidas pelo sexo						X
Reduz cólicas	X		X			

Fonte: Elaborado pelos autores.

## Quadro 2- Efeitos Adversos. (continua)

	Pílula	Anel vaginal	Adesivo	Injetável mensal	Injetável trimestral	Pílula Oral de Progestagênio
Mudanças na menstruação				X*	X*	X*
Dor de cabeça	X	X	X	X	X	X
Tontura	X	X	X	X	X	X
Ânsia de vômito	X					X
Mudanças de humor	X	X	X	X	X	X
Sensibilidade nas mamas	X	X	X	X	X	X
Espinhas					X	X
Ganho de peso					X	
Perda de massa óssea					X	
Cólicas						
Irritação na pele			X			

\*Padrão de sangramento irá variar de pessoa para pessoa, podendo ser ausente, irregular, frequente ou prolongado.

Fonte: Elaborado pelos autores.

## Quadro 2- Efeitos Adeversos. (conclusão)

	DIU Hormonal	DIU Cobre	Implante	Laqueadura	Vasectomia	Preservativo
Mudanças na menstruação	X*	X**	X*			
Dor de cabeça	X		X			
Tontura	X		X			
Ânsia de vômito						
Mudanças de humor	X		X			
Sensibilidade nas mamas	X		X			
Espinhas	X		X			
Ganho de peso						
Perda de massa óssea						
Cólicas		X				
Irritação na pele						X

\*\*Aumento do fluxo e duração da menstruação.

Fonte: Elaborado pelos autores.

### Quadro 3- Contraindicações. (continua)

	Pílula	Anel vaginal	Adesivo	Injetável mensal	Injetável trimestral	Pílula Oral de Progestagênio
<b>Pós-parto e amamentação</b>						
• Menos de 48h - na maternidade	X	X	X	X	X	
• 48h até menos de 4 semanas	X	X	X	X	X	
• 4sem até menos de 6sem	X	X	X	X	X	
• 6sem e menos de 6 meses	X	X	X	X		
<b>Sem filhos, a depender da idade</b>						
<b>Adolescentes menores de 18 anos</b>						
<b>Fumante com mais de 35 anos</b>	X	X	X	X		
<b>Trombose Prévia</b>	X	X	X	X		
<b>Derrame ou Infarto</b>	X	X	X	X	X	
<b>Pressão Alta</b>	X	X	X	X		
<b>Enxaqueca com aura ou se desenvolver durante o uso</b>	X	X	X	X	X	X

Fonte: Elaborado pelos autores.

### Quadro 3- Contraindicações. (continua)

	DIU Hormonal	DIU Cobre	Implante	Laqueadura	Vasectomia	Preservativo
Pós-parto e amamentação	• Menos de 48h - na maternidade					
	<b>X</b>	<b>X</b>				
	• 48h até menos de 4 semanas					
	• 4sem até menos de 6sem					
• 6sem e menos de 6 meses						
Sem filhos, a depender da idade				<b>X</b>	<b>X</b>	
Adolescentes menores de 18 anos				<b>X</b>	<b>X</b>	
Fumante com mais de 35 anos						
Trombose Prévia						
Derrame ou Infarto						
Pressão Alta						
Enxaqueca com aura ou se desenvolver durante o uso	<b>X</b>		<b>X</b>			

Fonte: Elaborado pelos autores.

### Quadro 3- Contraindicações. (continua)

	Pílula	Anel vaginal	Adesivo	Injetável mensal	Injetável trimestral	Pílula Oral de Progestagênio
Diabetes complicado ou mais de 20 anos	X	X	X	X	X	
Obesidade	Não há contraindicação para nenhum método					
Câncer de mama	X	X	X	X	X	X
Câncer de colo do útero						
Tumor no fígado	X	X	X	X	X	X
Sangramento vaginal sem saber a causa						X
HIV*/AIDS/Gonorreia/Clamídia						
Mioma uterino**						
Uso de medicamento para convulsão	X	X	X	X		X

\* Estágio grave.

\*\* Se mioma distorcer a cavidade uterina ou impedir a inserção.

Fonte: Elaborado pelos autores.

### Quadro 3- Contraindicações. (conclusão)

	DIU Hormonal	DIU Cobre	Implante	Laqueadura	Vasectomia	Preservativo
Diabetes complicado ou mais de 20 anos	[Red background]					
Obesidade	Não há contraindicação para nenhum método.					
Câncer de mama	X		X			
Câncer de colo do útero	X	X				
Tumor no fígado	X		X			
Sangramento vaginal sem saber a causa	X	X	X			
HIV*/AIDS/Gonorreia/Clamídia	X	X				
Mioma uterino**	X	X				
Uso de medicamento para convulsão	[Red background]					

\* Estágio grave.

\*\* Se mioma distorcer a cavidade uterina ou impedir a inserção.

Fonte: Elaborado pelos autores

# MITOS



"A pílula engorda?"  
NÃO! Não há estudos comprovando o ganho de peso com o uso de pílula.

"O risco de trombose é alto?"  
NÃO! Na verdade, o risco de trombose é muito baixo.



"Adolescentes e mulheres que nunca tiveram filhos podem usar o DIU?"  
SIM! O DIU pode ser utilizado pela grande maioria das mulheres.



"É melhor utilizar 2 preservativos?"  
NÃO! O risco de rompimento é MAIOR usando 2 preservativos ao mesmo tempo.

Fonte: Elaborado pelos autores.

# Referências

- 1 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 52 p. ((Série F. Comunicação e Educação em Saúde) (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos; caderno n. 2)).
- 2 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde sexual e saúde reprodutiva**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 300 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 26).
- 3 MÉTODOS anticoncepcionais reversíveis de longa duração. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), 2021. (Protocolo FEBRASGO-Ginecologia, no 64/ Comissão Nacional Especializada em Anticoncepção).
- 4 ANTICONCEPÇÃO hormonal combinada. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), 2021. (Protocolo FEBRASGO-Ginecologia, no 65/ Comissão Nacional Especializada em Anticoncepção).
- 5 ANTICONCEPCIONAL hormonal apenas de progestagênio e anticoncepção de emergência. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), 2021. (Protocolo FEBRASGO-Ginecologia, no 66/ Comissão Nacional Especializada em Anticoncepção).
- 6 FINOTTI, Marta. **Manual de anticoncepção**. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), 2015.
- 7 INSTITUO FERNANDES FIGUEIRA. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. **Contracepção: métodos que apoiam o planejamento reprodutivo**. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/contracepcao-metodos-que-apoiam-o-planejamento-reprodutivo/>. Acesso em: 06/04/2022, às 13:29
- 8 WORLD Health Organization. **Family Planning: A Global Handbook for Providers**. Baltimore, Geneva, 2018.