

A contracepção

anel vaginal implante
patch pílula dispositivo
preservativo





INTRODUÇÃO

Esta brochura foi feita pela vontade comum dos trabalhadores dos centros de planeamento familiar de fornecerem informações sobre os diferentes meios de contraceção¹ acessíveis ao maior número de mulheres e homens, independentemente da sua origem, cultura e / ou religião.

Hoje em dia, existe uma grande variedade de contraceptivos no mercado. Este fascículo propõe-se oferecer uma revisão simples e sucinta dos diferentes métodos de contraceção afim de permitir a todos e todas fazer uma escolha clara e responsável.

Efectivamente, nesta altura, os casais têm a liberdade de ter ou não uma família numerosa graças à contraceção. É o que chamamos de planeamento familiar: poder controlar os nascimentos no seio de um casal utilizando um meio de contraceção.

Na Bélgica os centros de planeamento familiar trabalham com uma equipa pluridisciplinar (ginecologistas, assistentes sociais, juristas, psicólogos e sexólogos) afim de assegurar uma tomada a cargo global da mulher, do homem e / ou do casal.

Por isso, é um espaço privilegiado em matéria de prevenção, de acolhimento e de acompanhamento para qualquer questão relativa à vida afectiva e sexual.

Mais vale por isso dirigir-se a um profissional afim de obter as respostas do que acreditar em lendas que circulam a propósito da contraceção.



A pílula NÃO faz engordar, NÃO torna estéril e NÃO precisa de fazer uma pausa no ano, o dispositivo NÃO sobe até ao coração, NÃO passa nas trompas...



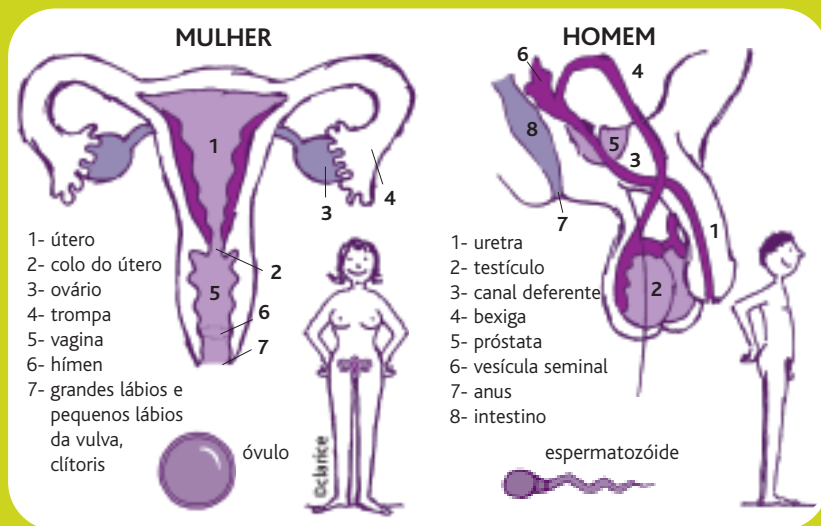
Atenção, é importante lembrar que uma visita, uma vez por ano, no seu médico, é necessária para fazer um exame e ver se está tudo bem e para obter uma nova prescrição de contraceptivo.

¹ A contraceção é o conjunto dos métodos destinados às mulheres e aos homens, que permitem ter relações sexuais sem risco de gravidez.

O CICLO MENSTRUAL



- O ciclo menstrual é o conjunto de fenômenos fisiológicos e hormonais que acontecem entre o primeiro dia da menstruação e o último dia que precede a menstruação seguinte.
- A maior parte das vezes, o ciclo dura **28 dias** mas algumas mulheres têm um ciclo mais curto ou mais longo (entre os 23 e os 35 dias) ou até mesmo completamente irregular.
- Durante os primeiros dias do ciclo, um **óvulo** amadurece num dos ovários. O óvulo que chegou à maturidade é expulso da trompa e desloca-se para o útero. É a ovulação.
- O ovário produz então, **durante 14 dias**, uma hormona que acaba de se preparar nas paredes do útero para acolher o óvulo se ele for fecundado por um **espermatozóide**.
- Se o óvulo não for fecundado, a preparação do útero torna-se inútil e este livra-se dele no fim desse período de 14 dias. Isto leva a sangramentos mais ou menos abundantes que escorrem pela vagina. É o **período** ou **menstruação**.



OS METODOS DE CONTRACEPÇÃO



O Preservativo (também chamado camisa, condom)

Como funciona ?

- O preservativo é uma espécie de chapéu em borracha que se desenrola sobre o **pénis em ereção** antes da relação sexual. Termina num pequeno reservatório para recolher o **esperma**.
- Um preservativo feminino existe igualmente sob o nome de Fémidon, mas a sua utilização é muito menos frequente e o custo mais elevado. Coloca-se dentro da vagina. .
- A presença do preservativo impede o escoamento do esperma dentro da vagina.

Como utilizá-lo ?

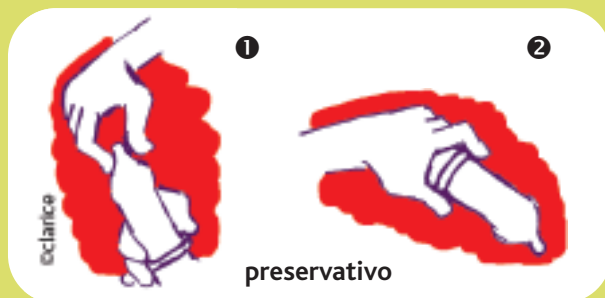
- 1) No momento de desenrolar o preservativo masculino sobre o pénis, deve-se segurar o pequeno reservatório na ponta entre os dedos, para evitar que fique ar (efeito de balão).
- 2) Depois da ejaculação e quando se retira, é preciso segurá-lo pela base. Desta forma, evita-se que o esperma escape para dentro da vagina.

A saber

- O preservativo é um método muito eficaz se for bem utilizado.
- É preciso utilizar um novo preservativo em cada relação.
- Se utilizamos o preservativo como único meio de contraceção aconselha-se a ter à mão a pílula do dia seguinte (ver adiante) no caso do preservativo furar ou ficar preso dentro da vagina.



Para as mulheres como para os homens, o preservativo é também o único meio eficaz contra as Infecções Sexualmente Transmissíveis IST (gonorreia, sida, clamídia, hepatite B, sífilis...).



A pílula contraceptiva



Como funciona ?

- A pílula contém uma pequena dose de hormonas. Tomada continuamente durante 21 dias (3 semanas), ela **impede a ovulação**.
- Uma mulher que tome a pílula, tem o **período** todos os meses, sem ovulação.

Como utilizá-la ?

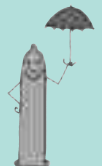
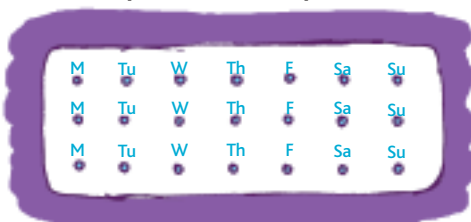
- 1) A primeira vez que se toma a pílula, é preciso começar no **primeiro dia do período**.
- 2) **Durante 3 semanas** (21 dias), toma-se uma pílula por dia, mais ou menos à mesma hora.
- 3) No final da carteira de pílulas, isto é, depois de 3 semanas, **pára-se durante 1 semana** e os período vem habitualmente nessa altura.
- 4) Depois, começa-se uma nova carteira mesmo se ainda estiver com sangramentos.

Por exemplo, começa-se com uma carteira numa segunda e toma-se uma pílula todos os dias durante 3 semanas, isto é, tomar-se-á a última pílula num domingo ; pára-se e recomeça-se com uma nova carteira na segunda seguinte, etc.

A saber

- *A pílula é um método muito eficaz se for bem utilizado (sem esquecimento, vigilância se houver vômitos ou diarreias).*
- *Pode-se fazer amor sem riscos de gravidez, mesmo durante a semana de paragem.*
- *Mais vale não parar com a pílula de repente, por exemplo se o seu companheiro fôr de viagem.*
- *Se decidir parar de tomar a pílula, deve-se esperar pelo fim da carteira.*
- *A pílula não torna a mulher estéril.*

pílula contraceptiva

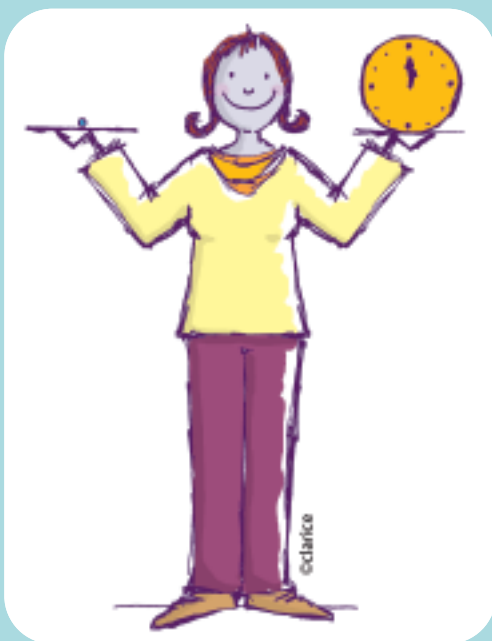




O que fazer quando nos esquecemos de tomar a pílula ?

- Se o esquecimento não ultrapassar as 12 horas, toma-se depressa e continua-se como sempre. A pílula continuará a ser eficaz.
- Pelo contrário, se o esquecimento ultrapassar as 12 horas, a pílula já não será eficaz e há o risco de engravidar se houver relações sexuais. Continua-se no entanto com a carteira mas, para se proteger de gravidezes não desejadas, utilizar-se-á igualmente preservativo durante os 7 dias que se seguem ao esquecimento.
- Se houve esquecimento de uma pílula, tomar a pílula do dia seguinte é um bom reflexo.

Eis um exemplo. Toma-se a pílula todas as noites pelas 10 horas. Em caso de esquecimento, pode-se tomar até às 10 horas da manhã do dia seguinte: não há razões para preocupações. Pelo contrário, se só nos damos conta do esquecimento no dia seguinte à tarde, a eficácia da pílula já não é garantida (+ de 36 horas de esquecimento). Nesse caso, é melhor continuar com a carteira tomando outras precauções ao mesmo tempo (preservativo, pílula do dia seguinte...).



O patch



Como funciona ?

- O patch é um quadrado de mais ou menos 4 cm que se cola na pele.
- Difunde através da pele hormonas equivalentes às da pílula.

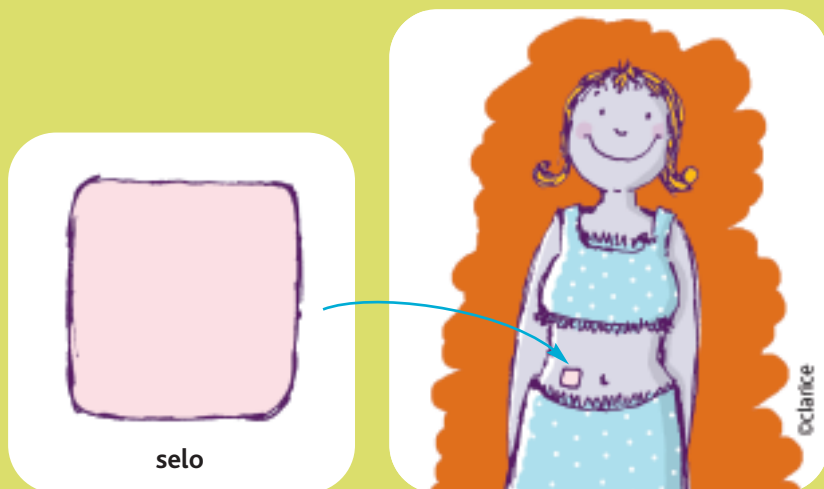
Como utilizá-lo ?

- A primeira vez que se coloca o patch, é preciso pô-lo no **primeiro dia do período** e durante os 7 primeiros dias, é melhor utilizar também preservativos.
- aplica-se um patch sobre o braço, a nádega ou a barriga e deixa-se **durante uma semana. O patch nunca se cola nos seios nem em zonas com pelos.**
- No final da semana, retira-se e coloca-se um novo num outro sítio.

- 1) Utiliza-se um patch por semana **durante três semanas.**
- 2) Depois, durante 1 semana, não se põe patch e o período vem habitualmente nessa altura.
- 3) Depois, volta-se a pôr novo patch, mesmo que se continue ainda a sangrar.

A saber

- *O patch é um método muito eficaz se for bem utilizado.*
- *Pode-se fazer amor sem risco de gravidez, mesmo durante a semana de paragem.*





O anel vaginal ou nuvaring

Como funciona ?

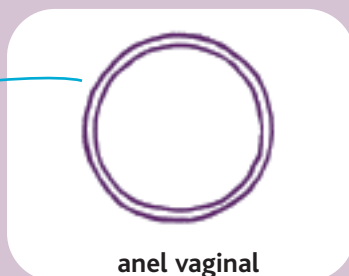
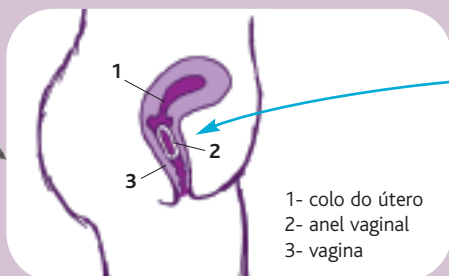
- O anel vaginal é um anel transparente, estreito e maleável de 5 cm de diâmetro que se coloca na vagina.
- Graças ao calor do corpo, o anel liberta, durante 3 semanas, hormonas equivalentes às da pílula.

Como utilizá-lo ?

- 1) A primeira vez que se coloca o anel, é preciso pô-lo **no primeiro dia do período** e durante os sete primeiros dias, é melhor utilizar também um preservativo.
- 2) A mulher põe ela própria o anel na vagina e deixa-o assim **durante 3 semanas**.
- 3) Ao fim das 3 semanas tira-se o anel e o período aparece nessa altura. Depois de 7 dias sem anel, volta-se a pôr **outro anel**.

A saber

- O anel vaginal é um método muito eficaz se for bem utilizado.
- Pode-se fazer amor sem risco de gravidez, mesmo durante a semana de paragem.
- Pode-se retirar o anel para o limpar com água fria – nunca com água quente – e voltar a pô-lo.
- Pode-se igualmente retirar o anel durante as relações sexuais se estiver a incomodar, mas no máximo durante 3 horas.



A injeção trimestral



Como funciona ?

Trata-se de uma injeção intramuscular que deve ser feita de **três em três meses** e que contém uma dose de hormonas bastante importante.

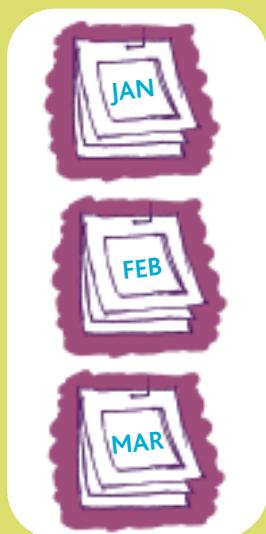
Como utilizá-la ?

- 1) A primeira vez, a injeção faz-se entre o **1º e o 5º dia do período**.
- 2) Depois, uma nova injeção deve ser feita **antes do fim das 12 semanas** (3 meses) que se seguem à primeira injeção.

A saber

Este método é eficaz, mas pode trazer alguns inconvenientes :

- *A injeção pode perturbar o período : ausência de período, período muito abundante ou mais frequente, pequenos sangramentos contínuos.*
- *Quando se pára com a injeção, a regularização da ovulação pode levar vários meses. Isso traz problemas para a passagem para outro método contraceptivo, e leva nalguns casos, a gravidezes não desejadas. Além disso, as mulheres que param com a injeção porque querem engravidar são por vezes obrigadas a esperar algum tempo.*
- *A injeção pode levar a um aumento do peso, variável consoante o regime alimentar. Em certos casos esse aumento é importante.*





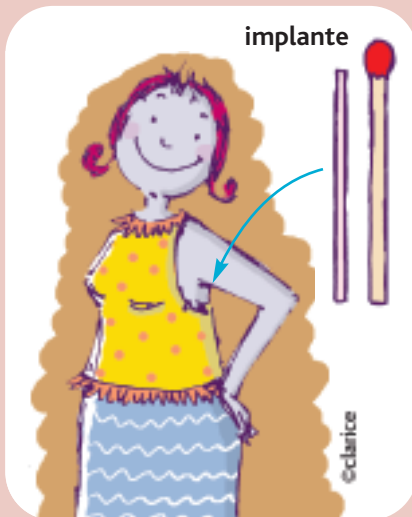
O implante

Comment funciona ?

- O implante é um bocadinho de plástico do tamanho de um fósforo que o médico coloca **debaixo da pele no braço**. Uma vez colocado, fica invisível mas pode sentir-se apalpando a pele.
- O implante contém uma hormona que se liberta lentamente e bloqueia assim a ovulação.

Como utilizá-lo ?

- 1) O implante é colocado pelo médico entre o **1º e o 5º dia do período**.
- 2) O implante é eficaz imediatamente depois de ser colocado, e dura um máximo de três anos.



A saber

- Este método é eficaz mas pode trazer alguns inconvenientes : ausência de período, aumento de peso, aumento do acne e / ou de pilosidades.
- O regresso ao ciclo faz-se imediatamente depois da retirada do implante.



O dispositivo intra-uterino : sterilet

Comment funciona ?

- Um dispositivo é um pequeno objecto de plástico flexível, que termina com um fio e é colocado **dentro do útero**. Há duas espécies de dispositivos : os dispositivos em cobre e os dispositivos impregnados com uma hormona.
- A presença do dispositivo impede a nidação (isto é, a implantação do óvulo fecundado no útero) e provoca uma mudança na parede do útero.

Como utilizá-lo ?

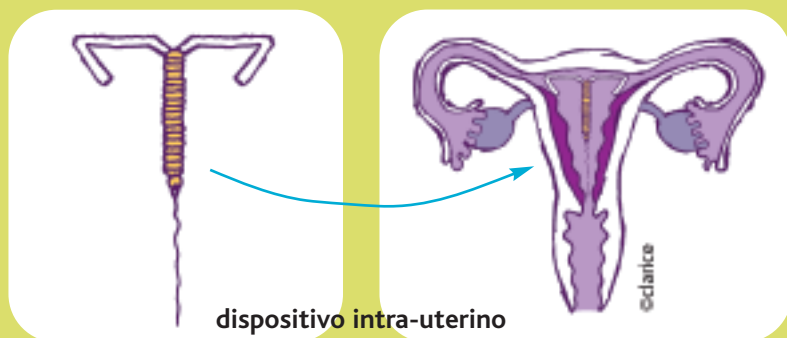
- 1) É colocado pelo médico, geralmente durante os últimos dias do período, para uma duração de 3 ou 5 anos (consoante o tipo de dispositivo).
- 2) O dispositivo é eficaz imediatamente após a colocação, pode-se evidentemente tira-lo em qualquer altura.

A saber

- Não precisa de pensar na sua contracepção todos os dias.
- No início, pode-se ter alguma dor de barriga porque o útero contrai-se na presença desse objecto estranho. Geralmente, essas dores passam depressa e o útero habitua-se a esse pedaço de plástico.
- Se se utiliza **um dispositivo em cobre**, o período pode ser mais abundante.
- Se se utiliza **um dispositivo hormonal**, o período diminui, ou mesmo desaparece totalmente.
- O fio do sterilet deve ser cortado de tal forma que não incomode a mulher nem o seu parceiro.
- Com um dispositivo, deve-se imperativamente fazer um exame médico todos os anos.

É preciso ter cuidado com o quê ?

- Se quisermos, podemos sentir, com o dedo, o fio do dispositivo no fundo da vagina para verificar se está realmente ali. Efectivamente, acontece por vezes que o útero expulsa o dispositivo sem que a mulher se aperceba. O melhor momento para fazer esse controlo, é depois do período.
- Em caso de perdas de cor estranha ou com mau cheiro, comichão, problemas urinários ou dor de barriga, aconselha-se que se consulte imediatamente um médico porque o risco de infecção com o dispositivo é mais elevado.



OS MEIOS DE CONTRACEPÇÃO EM SITUAÇÕES MUITO PRECISAS



3 meses depois de um parto

Há vários métodos contraceptivos que se podem utilizar depois de um parto :

- O **preservativo** : esse método pode ser utilizado sem problemas depois do parto.
- O **sterilet** : pode-se colocar mais ou menos 6 semanas depois do parto mesmo se a mulher estiver a amamentar.
- A **pílula, o anel, o patch** : é preciso começar com a pílula/ o anel/ o patch, 30 dias depois do parto. Se uma mulher estiver a amamentar, deve utilizar uma contracepção que não tenha efeitos sobre o leite materno: como a mini-pílula ou o implante.
- O **implant** : pode ser colocado em qualquer momento depois do parto.
- A **laqueação** : as mulheres que não querem mais filhos podem pedir uma laqueação das trompas. Actualmente, aconselha-se esperar alguns meses depois do parto antes de fazer esta intervenção (método irreversível).



Durante a amamentação

- A amamentação atrasa por vezes o regresso do período, mas há mesmo assim um risco de gravidez mesmo antes, sem o saber.
- Mesmo que a mulher amamente, prevê-se sempre uma contracepção que não tenha efeitos no leite materno como a mini-pílula, o implante ou o sterilet.



Antes da menopausa

- As mulheres deixam de ter o período por volta dos 50 anos. O seu ciclo torna-se um pouco irregular antes de parar completamente. Durante esse período de transição, um método contraceptivo é necessário porque a mulher arrisca-se na mesma a engravidar.
- Um ano depois da paragem definitiva do período, a contracepção pode ser abandonada, sob aconselhamento médico. Este pode intervir para diminuir os mal-estares típicos desse período, tais como calores, palpitações, depressão, vagina seca...
- Mesmo depois da paragem definitiva do período, as mulheres devem continuar a ir a o médico para fazer alguns controles, tais como o exame à mama (mamografia), a despistagem do cancro do colo do útero. Esse controle anual é necessário durante toda a vida.



MEIOS DISCUTÍVEIS



Antes de mais, relembremos que ser virgem não protege contra uma eventual gravidez. Efectivamente, se houver esperma à entrada da vagina, mesmo sem penetração, os espermatozoides não têm dificuldades em encontrar o caminho para fecundar o óvulo.

O coito interrompido

- O coito interrompido (retirada do pénis antes da ejaculação) não é um método eficaz.
- Efectivamente, mesmo que o homem se retire antes da ejaculação, já houve emissão de espermatozoides e portanto, risco de gravidez.
- Além disso, o coito interrompido pode criar dificuldades na vida sexual do casal.

A abstinência periódica

(ou método do calendário, das temperaturas, do muco)

- Algumas mulheres tentam calcular quais são os dias em que estão férteis. Evitando o período de risco, pensam evitar uma gravidez. Esses métodos não são eficazes como contraceção porque a duração do ciclo e o período de ovulação são muito variáveis.
- Em contrapartida, esses métodos podem ser úteis para facilitar uma gravidez desejada.

O duche vaginal

- Lavar a vagina depois da relação sexual não permite evitar a gravidez.
- Os espermatozoides deslocam-se muito depressa : já estão no fundo do útero quando a mulher começa a lavar-se. O sabão destrói algumas defesas naturais da vagina. Lavar-se muitas vezes com sabonete pode provocar irritações e favorecer as micoses.

A PÍLULA DO DIA SEGUINTE



- O que fazer se teve relações sexuais sem contraceção, ou se o método contraceptivo falhou (preservativo rasgado, esquecimento da pílula...)? Pode-se utilizar **uma contraceção de urgência**. Nas horas que se seguem à relação, pode-se tomar a pílula do dia seguinte.
- Não se pode utilizar regularmente a pílula do dia seguinte; deve ser uma prática excepcional.
- Essa contraceção de urgência apresenta-se sob a forma de um comprimido que contem uma hormona (progesterona), que se deve engolir o mais depressa possível (para ser mais eficaz) depois de uma relação sexual sem contraceção ou depois de uma falha na contraceção.



- No entanto, essa pílula nem sempre funciona. Se não lhe vier o período duas semanas depois da tomada, será prudente fazer um teste de gravidez.
- Trata-se de um método de "desenrasque" que não protege nas relações sexuais seguintes.
- Se tiver menos de 21 anos, ela ser-lhe-á totalmente reembolsada sob prescrição médica (muito em breve será gratuita para todos). Pode igualmente pedi-la no centro de planeamento familiar.



A ESTERILIZAÇÃO

Este método é definitivo. Pensa-se nele quando se tem a certeza de não querer ter mais filhos.

Como funciona ?

- A esterilização é possível para o homem (vasectomia) ou para a mulher (laqueação das trompas).
- No homem, impede a passagem dos espermatozóides em direcção ao esperma.
- Na mulher, impede o encontro dos espermatozóides e do óvulo.
- No homem e na mulher, **a esterilização não muda nada no equilíbrio hormonal**. O poder sexual permanece intacto. Depois de uma esterilização, o homem ejacula esperma como dantes, simplesmente, já não há espermatozóides no esperma. Da mesma forma, depois da esterilização, a mulher continua a ter o período.

Como se passa uma esterilização ?

Para a mulher	Para o homem
<i>Hospitalização de curta duração (normalmente um só dia).</i>	<i>Não é necessária hospitalização.</i>
<i>Normalmente, faz-se uma anestesia geral.</i>	<i>Basta uma anestesia local.</i>
<i>Encerramento dos canais onde circulam os óvulos (trompas).</i>	<i>Encerramento dos canais pelos quais passam os espermatozóides.</i>
<i>Eficaz imediatamente.</i>	<i>Eficaz passados 3 a 6 meses.</i>



SABER MAIS

O planeamento familiar é antes de mais um local de escuta e de conversa. Em todas as regiões, poderá encontrar um centro de planeamento que dispõe de diferentes serviços :

- serviço social e jurídico
- serviço psicológico e por vezes sexológico
- serviço médico (ginecologia)
- acolhimento, prevenção e animação...

Os preços são convencionados ou afixados em função dos rendimentos para permanecer um serviço aberto a todos onde o aspecto financeiro não será um travão para vir à consulta.

Em qualquer momento, um meio de contracepção pode ser esquecido, mal utilizado, mal compreendido. Consequentemente, uma mulher pode engravidar sem querer num dado momento da sua vida.

Nesse caso, os planeamentos propõem igualmente uma ajuda e um seguimento em caso de gravidez não desejada.

Além disso, os centros ou praticam a interrupção da gravidez, ou ouvem e orientam para um centro que pratique o aborto.

Na Bélgica dois métodos de interrupção da gravidez são utilizados:

- o método por medicamento (Mifégyne) é possível antes das 7 semanas de gravidez.
- o método por aspiração é possível entre as 7 e as 12 semanas de gravidez.

Não hesite em nos contactar para qualquer informação suplementar.

Planning Marolles

21 rue de la Roue à 1000 Bruxelles

02/511 29 90 • planningmarolles@hotmail.com

Groupe Santé Josaphat

70 rue Royale Sainte-Marie à 1030 Bruxelles

02/241 76 71 • centre@planningjosaphat.org

« O planeamento familiar pôde oferecer mais vantagens a mais pessoas por menos dinheiro do que qualquer outra "tecnologia" disponível para a raça humana ».

James Grant, rapport annuel 2000 UNICEF

ENDEREÇOS ÚTEIS

Planeamento familiar e aborto

Fédération Laïque de Centres de Planning Familial (FLCPF)

34 rue de la Tulipe
1050 Bruxelles
02/502 82 03
<http://www.planningfamilial.net>

Groupe d'Action des Centres Extrahospitaliers pratiquant l'Avortement (GACEHPA)

34 rue de la Tulipe
1050 Bruxelles
02/502 72 07

Prevenção da SIDA e das DST

Centre Elisa

(Teste HIV gratuito e anónimo)
290 rue Haute
1000 Bruxelles
02/535 30 03

SIREAS

22 rue de la Croix
1050 Bruxelles
02/649 99 58

Informations mutilations génitales

Gams

11 rue Brialmont
1210 Bruxelles
02/219 43 40

Informações homosexualidade

EX ÆQUO

02/736 28 61
www.exaequo.be

Tels quels

81 rue du Marché au Charbon
1000 Bruxelles
02/502 00 70
www.telsquels.be

Direitos

Infor justice

9 avenue de Fré
1180 Bruxelles
02/37510 06

Prostituição

Espace P

116 rue des Plantes
1030 Bruxelles
02/219 98 74
www.espacep.be

Avec la collaboration :

Avec le soutien :



Commission
Communautaire
Française
(COCOF)



Ministère de la
culture de la
Communauté
française



Région
wallonne