



minhacontraceca@lu

A MELHOR CONTRACEÇÃO, É AQUELA QUE EU ESCOLHO.



Informação sobre esta brochura

Esta brochura visa fornecer informações sobre os diferentes métodos de contraceção.

Baseia-se no website www.minhacontracecao.lu onde se pode encontrar informação mais detalhada.

O projeto macontraception.lu é apoiado pelo Governo luxemburguês.

É também realizado em colaboração com vários parceiros:

- Planning Familiar
- Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes
- Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique
- Association luxembourgeoise des Etudiants en Médecine
- Hôpitaux Robert Schuman
- Centre Hospitalier de Luxembourg
- Centre Hospitalier du Nord
- Centre Hospitalier Emile Mayrisch

Para quaisquer comentários, perguntas ou informações, queira contactar-nos diretamente para contact@cesas.lu.

Para qualquer emergência relacionada com a contraceção, contactar diretamente um-a profissional de saúde.

Desfrute da sua leitura!

*Déi bescht Verhütung
ass déi, déi ech selwer eraussichen!*

Editora : © 2023 Cesas / Planning Familiar
8, rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg

Desenho gráfico : mine.lu

Impressão : Imprimerie Reka s.a.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

O que é contraceção?

Por contraceção entende-se o conjunto de métodos utilizados voluntariamente por uma pessoa para evitar que uma relação sexual conduza a uma gravidez. Convém referir que alguns dos métodos aqui apresentados servem também para proteger contra infeções sexualmente transmissíveis (IST), tais como os preservativos, ou para planear uma gravidez (métodos naturais).

Existem diferentes tipos de contraceção:

- Contraceção hormonal
- Contraceção não hormonal
- Contraceção irreversível
- Contraceção natural
- Contraceção de emergência

! Apenas os preservativos (internos e externos) protegem contra as infeções sexualmente transmissíveis (IST).

Quanto é que custa?

 Desde o 1 de abril de 2023, **todos os contraceptivos que necessitem uma receita médica** são dispensados **GRATUITAMENTE** nas farmácias luxemburguesas a todas as pessoas afiliadas a Caixa Nacional de Saúde (CNS), sem limite de idade.

 As pilulas de emergência também estão disponíveis gratuitamente **sem receita médica** são dispensados **GRATUITAMENTE** nas farmácias luxemburguesas a todas as pessoas afiliadas a Caixa Nacional de Saúde (CNS), sem limite de idade.

Os **preservativos internos e externos** são fornecidos **GRATUITAMENTE** apenas em determinados locais estratégicos (ver p.18-19).

A contraceção pode também ser obtida **GRATUITAMENTE** no Planning Familiar, inclusive para as pessoas não cobertas pela Caixa Nacional de Saúde.

Como obter o seu contraceptivo?

Sob cada método contraceptivo deste folheto, encontrará esta informação sob a forma de um ícone:



No seu médico ou ginecologista.



Na farmácia



No Planning Familiar



O serviço HIV Berodung da Cruz Vermelha do Luxemburgo



Em meio hospitalar



Nas grandes superfícies



Na Internet

Qual é a melhor contraceção?

Em matéria de contraceção, nem sempre é fácil saber qual o melhor método para cada caso.

Apresentamos em seguida as características específicas de cada método contraceptivo para a informar e ajudar a escolher um método adequado às suas necessidades.

CONTRACEÇÃO HORMONAL

	Pílula combinada	Minipílula	Anel vaginal	Adesivo hormonal	DIU hormonal	Implante	Injeção contraceptiva
EFICÁCIA CONTRACETIVA	Entre 93 e 99%	Entre 93 e 99%	Entre 93 e 99%	Entre 93 e 99%	>99%	>99%	Entre 96 e 99%
Contraceção gratuita (Coberto a 100% pela Caixa Nacional de Saúde)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Eficaz mesmo em caso de diarreia e/ou vômitos	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Normalmente passa despercebido durante as relações sexuais	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Não tem de se lembrar todos os dias	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Sem Hormonas	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Em geral, ausência de menstruação durante o uso	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓
Também protege contra as infeções sexualmente transmissíveis	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗



É sempre possível escolher, mudar,
fazer perguntas e discutir com um-a
profissional de saúde.



A melhor contraceção, é aquela que eu escolho.

**CONTRACEÇÃO
NÃO HORMONAL**

**CONTRACEÇÃO
IRREVERSÍVEL**

Preservativo feminino (interno)	Preservativo masculino (externo)	DIU de cobre	Capuz cervical	Diafragma	Espemicida	Laqueação das trompas	Vasectomia	Contraceção natural
Entre 79 e 95%	Entre 87 e 98%	>99%	Entre 68 e 84%	Entre 83 e 84%	Entre 79 e 84%	>99%	>99%	Variável
✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✗
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✗	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗



o anel vaginal



o diu hormonal



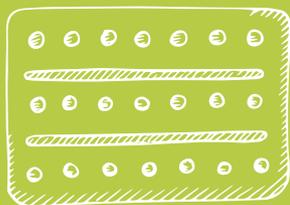
o adesivo hormonal

o implante hormonal

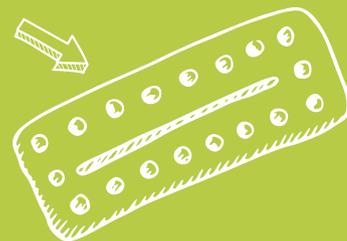


Contraceção hormonal

a minipílula



a pílula combinada



os progestativos injetáveis

Como funciona a contraceção hormonal com 1 hormona sintética: uma progestina ?



A progestina tem o efeito de :

- Espessamento do muco cervical, o que torna mais difícil a passagem dos espermatozoides.
- Por vezes, efeito de anovulação (ausência de ovulação).

A contraceção hormonal tem efeitos secundários ?

Podem surgir alguns efeitos secundários após a toma de uma contraceção hormonal (menstruações menos ou mais abundantes, enxaquecas, dores no peito, perdas de sangue entre menstruações, alterações do desejo sexual, etc.). Muitas vezes, estes efeitos são inócuos. Caso se tornem incómodos, talvez a sua contraceção não seja adequada para si. Por isso, consulte um/a profissional de saúde.

O facto de ter menstruação prova que não estou grávida quando tomo a contraceção hormonal ?

Não. Pode ter a menstruação mesmo estando grávida, se tomar a contraceção hormonal. Com efeito, com a contraceção hormonal, as perdas de sangue são chamadas «hemorragias de privação» provocadas por cessação temporária da contraceção (semana da cessação). Deve fazer um teste de gravidez 19 dias após as relações sexuais de risco para saber se está grávida ou não.



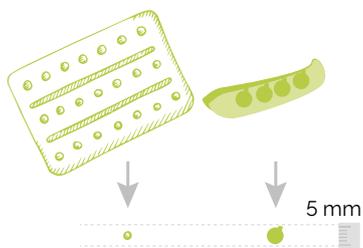
MINIPÍLULA

A minipílula, também designada de pílula progestativa única, tem uma eficiência que varia entre 93 e 99.7%. Esta pílula deve ser tomada sem interrupções. Assim, não há nenhuma semana de pausa, nem menstruações, ainda que possam ocorrer pequenas perdas de sangue. A pílula perde a sua eficácia em caso de vômitos ou diarreia nas 4 horas após a toma ou quando tomada em con-

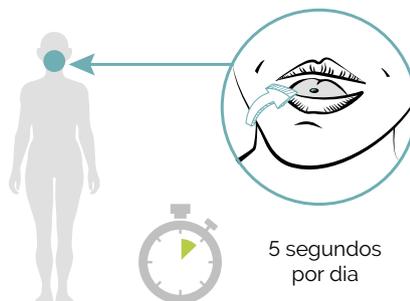
junto com determinados medicamentos (por exemplo, antibióticos). Para qualquer questão, fale com o seu médico-a ou farmacêutico-a.

* Algumas minipílulas podem ser tomadas com um atraso até 12 horas. Para mais informações, leia o folheto informativo da pílula ou consulte um-a médico-a.

QUE TAMANHO TEM?



A PESSOA ENGOLE



5 segundos por dia

DIARIAMENTE, À MESMA HORA sem semana de pausa



QUE COMPOSIÇÃO TEM?



Progestativo (hormona)

COM RECEITA



E SE ME ESQUECER? *



-3h

Não há qualquer problema. Tome logo a pílula esquecida.



+3h

Consulte o folheto informativo ou um médico.

Onde obtê-la?



Esta contraceção não protege contra as IST.



Para mais informações, por favor visite a página : <https://minhacontracecao.lu/minipilula/>

DIU HORMONAL

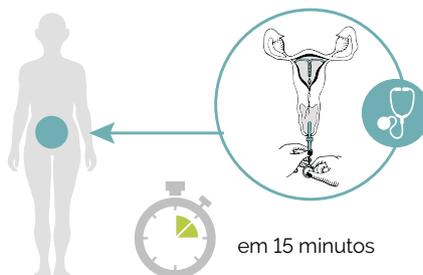
O DIU (dispositivo intrauterino) hormonal é colocado no útero por um-a profissional de saúde. Contém um pequeno depósito que liberta uma hormona progestativa de forma contínua e é eficaz a 99.8% eficaz.

Com este método, a menstruação pode ser menor ou até mesmo inexistente. O DIU hormonal pode ser colocado mesmo não o tendo dado à luz.

QUE TAMANHO TEM?



O-A MÉDICO-A COLOCA no útero



DURAÇÃO DE 3 A 5 ANOS



QUE COMPOSIÇÃO TEM?



Progestativo (hormona)

COM RECEITA



EFEITOS SECUNDÁRIOS POSSÍVEIS

não ter menstruação



Onde obtê-lo?



Esta contraceção
não protege
contra as IST.



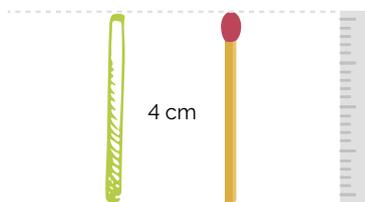
Para mais informações,
por favor visite a página :
[https://minhacontracecao.lu/
diu-hormonal/](https://minhacontracecao.lu/diu-hormonal/)

IMPLANTE HORMONAL

Igualmente designado de implante contraceptivo, é colocado sob a pele do braço e liberta as hormonas de forma contínua durante três anos.

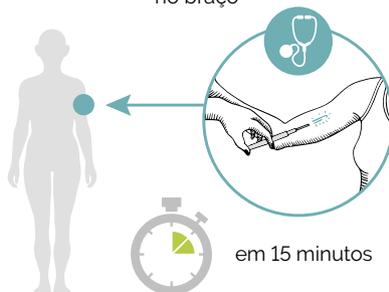
Com este método, a menstruação pode ser irregular, muito reduzida ou inexistente. A eficácia do implante é de 99.9%.

QUE TAMANHO TEM?



O/A MÉDICO/A APLICA

no braço



DURAÇÃO DE 3 ANOS



QUE COMPOSIÇÃO TEM?



Progestativo (hormona)

COM RECEITA



EFEITOS SECUNDÁRIOS POSSÍVEIS

spotting



Onde obtê-lo?



Esta contraceção
não protege
contra as IST.



Para mais informações,
por favor visite a página :
[https://minhacontracecao.lu/
implante-hormonal/](https://minhacontracecao.lu/implante-hormonal/)

PROGESTATIVOS INJETÁVEIS

A injeção de um progestativo, também chamada contração injetável, é realizada por um-a médico-a ou um-a ginecologista a cada 3 meses. A eficiência varia entre 96 e 99.8%.

Muitas pessoas que iniciam este método contraceutivo registam irregularidades no ciclo menstrual que, gradualmente, vão desaparecendo.

QUE QUANTIDADE?



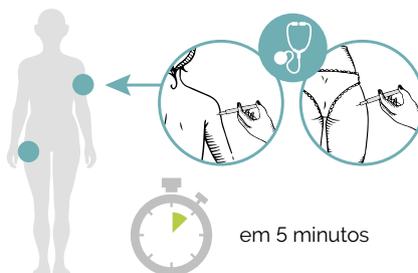
QUE COMPOSIÇÃO TEM?



Progestativo (hormona)

O-A MÉDICO-A INJETA

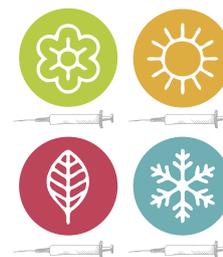
no braço ou na nádega



COM RECEITA



DURAÇÃO DE 3 MESES



EFEITOS SECUNDÁRIOS POSSÍVEIS

Spotting



Onde obtê-los?



Esta contraceção não protege contra as IST.



Para mais informações, por favor visite a página : <https://minhacontracecao.lu/progestativos-injetaveis/>

Como funciona a contraceção hormonal com 2 hormonas sintéticas



Uma progesterina e um estrogénio. Estas duas hormonas têm o efeito de :

- Inibir a ovulação (ausência de ovulação).
- Espessar o muco cervical, o que torna mais difícil a passagem dos espermatozoides.
- Alterar o ambiente uterino interno (o endométrio), tornando-o menos propício à implantação de um possível óvulo fertilizado.

A contraceção hormonal tem efeitos secundários ?

Podem surgir alguns efeitos secundários após a toma de uma contraceção hormonal (menstruações menos ou mais abundantes, enxaquecas, dores no peito, perdas de sangue entre menstruações, alterações do desejo sexual, etc.). Muitas vezes, estes efeitos são inócuos. Caso se tornem incómodos, talvez a sua contraceção não seja adequada para si. Por isso, consulte um/a profissional de saúde.

Posso fumar e tomar um contraceptivo hormonal ?

O tabagismo é uma contraindicação para a contraceção hormonal estroprogestativa (pílula combinada, adesivo, anel vaginal) quando se fuma há vários anos. Em regra, considera-se que a partir dos 35 anos, as pessoas fumadoras que utilizem um contraceptivo estroprogestativo devem considerar outros métodos contraceptivos a fim de diminuir os riscos para a saúde (ex. trombozes).

O facto de ter menstruação prova que não estou grávida quando tomo a contraceção hormonal ?

Não. Pode ter a menstruação mesmo estando grávida, se tomar a contraceção hormonal. Com efeito, com a contraceção hormonal, as perdas de sangue são chamadas «hemorragias de privação» provocadas por cessação temporária da contraceção (semana da cessação). Deve fazer um teste de gravidez 19 dias após as relações sexuais de risco para saber se está grávida ou não.

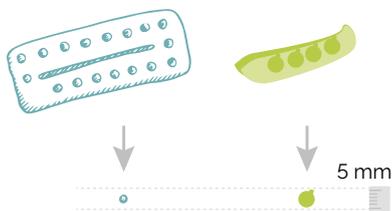


PÍLULA COMBINADA

Também designada de pílula estroprogestativa, a sua eficácia varia de 93-99.7%. Normalmente, as embalagens contêm 21 comprimidos de hormonas, após 7 dias de pausa.

A pílula perde a sua eficácia em caso de vómitos ou diarreia nas 4 horas após a toma ou quando tomada em conjunto com determinados medicamentos (por exemplo, antibióticos). Para qualquer questão, fale com o-a s-e-u-a médico-a ou farmacêutico-a.

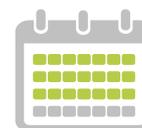
QUE TAMANHO TEM?



A PESSOA ENGOLE

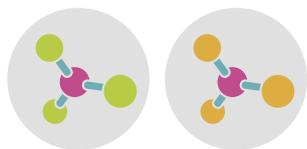


TRÊS SEMANAS DE PÍLULA uma semana de pausa



à mesma hora

QUE COMPOSIÇÃO TEM?



Progestativo e estrogénio (hormonas)

COM RECEITA



E SE ME ESQUECER?



-12h

Não há qualquer problema.
Tome logo a pílula esquecida.



+12h

Consulte
o folheto informativo
ou um médico.*

Onde obtê-la?



Esta contraceção
não protege
contra as IST.



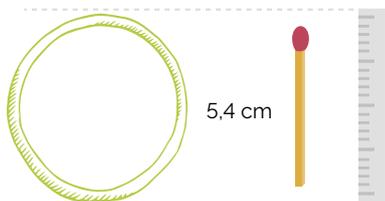
Para mais informações,
por favor visite a página :
[https://minhacontracecao.lu/
pilula-combinada/](https://minhacontracecao.lu/pilula-combinada/)

ANEL VAGINAL

Igualmente chamado «anel mensal», é introduzido na vagina e liberta hormonas similares à pílula durante três semanas. Para facilitar a inserção, um aplicador (seme-

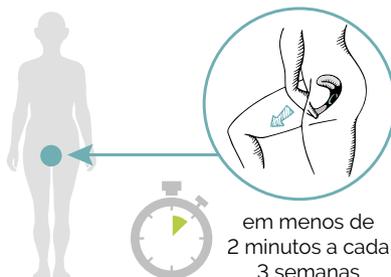
lhante a um aplicador de tampão) está disponível gratuitamente, a pedido, na farmácia. A sua eficiência varia entre 93 e 99.7%.

QUE TAMANHO TEM?



A PESSOA INTRODUZ

na vagina

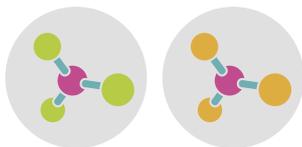


MANTER O ANEL DURANTE 3 SEMANAS

uma semana de pausa



QUE COMPOSIÇÃO TEM?



Progestativo e estrogénio (hormonas)

COM RECEITA



MALEÁVEL



Onde obtê-lo?



Esta contraceção
não protege
contra as IST.



Para mais informações,
por favor visite a página :
<https://minhacontracecao.lu/o-anel-vaginal/>

ADESIVO HORMONAL

Igualmente designado de adesivo contraceptivo, deve ser colado na pele uma vez por semana durante três semanas. O penso pode ser aplicado no estômago, braço superior, omoplata ou nádegas.

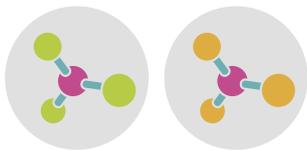
Não cole o adesivo sobre um seio nem sobre uma parte que possa estar exposta ao sol. O adesivo resiste ao banho, idas à piscina, sauna, etc. A sua eficiência varia entre 93 e 99.7%.

QUE TAMANHO TEM?



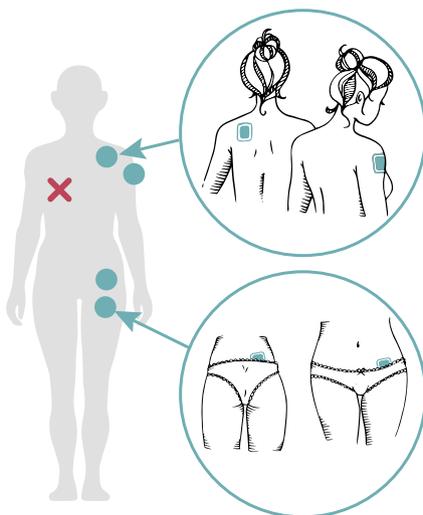
4,5 cm

QUE COMPOSIÇÃO TEM?



Progestativo e estrogénio (hormonas)

A PESSOA COLA-O na pele seca



em 5 segundos
todas as semanas

TRÊS SEMANAS À MESMA HORA uma semana de pausa



COM RECEITA



Onde obtê-lo?



Esta contraceção
não protege
contra as IST.



Para mais informações,
por favor visite a página :
[https://minhacontracecao.lu/
adesivo-hormonal/](https://minhacontracecao.lu/adesivo-hormonal/)



Contraceção não hormonal



Contraceção de barreira

A contraceção de barreira funciona como uma «barreira física» para impedir que um óvulo e um espermatozóide se encontrem.

É verdade que o DIU de cobre pode substituir a pílula de emergência ?

Sim. O DIU de cobre pode ser utilizado como contraceção de emergência tal como a pílula de emergência. Deve ser colocado no máximo cinco dias após a relação sexual arriscada. Pode combinar com o seu/ua ginecologista para que isso seja feito com urgência.

Qual é a diferença entre o capuz cervical e o diafragma ?

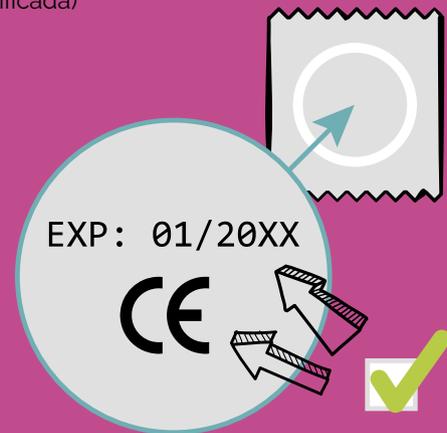
Ambos os dispositivos são colocados na vagina, mas o diafragma é sustentado pelos músculos da vagina, enquanto o capuz cervical é colocado no colo de útero e mantido no lugar por um efeito de sucção. É aconselhável usar ambos os tipos de contraceção com espermicida para melhorar a sua eficácia.

Como saber se um preservativo está em bom estado ?

Antes de utilizar um preservativo, verifique o seguinte:

- O prazo de validade
- A embalagem, que não deve estar furada (A presença de ar na embalagem indica normalmente que não está danificada)
- A presença da marca CE na embalagem (produto conforme a legislação europeia)

Caso um destes três critérios esteja em falta, utilize outro preservativo.

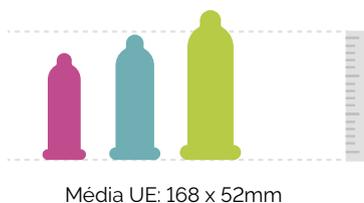
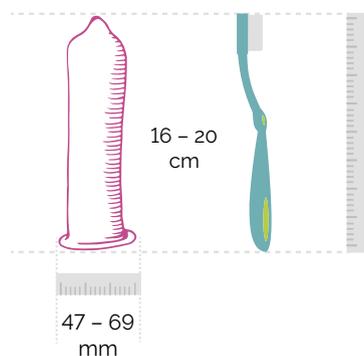


PRESERVATIVO EXTERNO

Também designado de preservativo masculino, tem a vantagem de proteger contra uma gravidez indesejada e de infeções sexualmente transmissíveis (IST). O preservativo externo deve ser colocado no pênis em ereção, antes da penetração. A sua eficiência varia entre 87 e 98%. Há uma multiplicidade de preservativos de diferentes formas, texturas, gostos e tamanhos. Identifique o

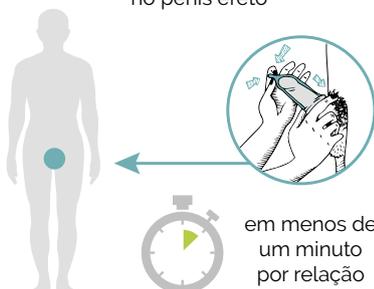
tamanho adequado do seu preservativo utilizando uma régua especialmente concebida, disponível na nossa página de recursos. Após a ejaculação, o preservativo deve ser removido e deitado no lixo. É importante mudar os preservativos entre relações sexuais, quando se muda o orifício (sexo anal, vaginal ou oral), ou quando se muda de parceiro sexual. Verifique sempre a data de validade!

QUE TAMANHO TEM?



A PESSOA APLICA

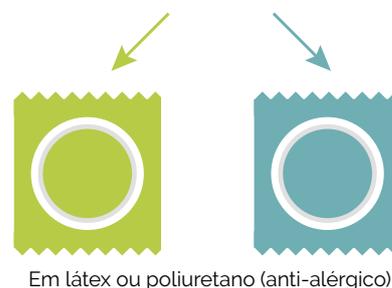
no pênis ereto



SEM RECEITA



QUE TIPOS?



Onde obtê-lo?



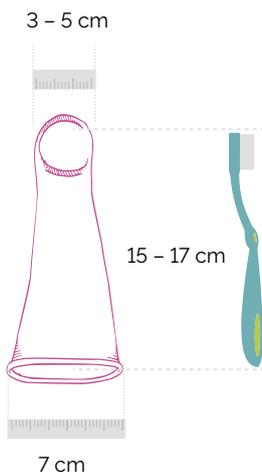
Para mais informações, e outros sitios onde encontrar preservativos, por favor visite a página : <https://minhacontracecao.lu/preservativo-masculino/>

PRESERVATIVO INTERNO

Também designado de preservativo feminino, o preservativo interno tem a vantagem de proteger contra uma gravidez indesejada e de infeções sexualmente transmissíveis (IST). Dentro do preservativo existe um anel macio que facilita a inserção e permite que o preservativo permaneça no lugar uma vez inserido. O preservativo interno é inserido na vagina antes da penetração vaginal ou no ânus antes da penetração anal, onde o anel pode

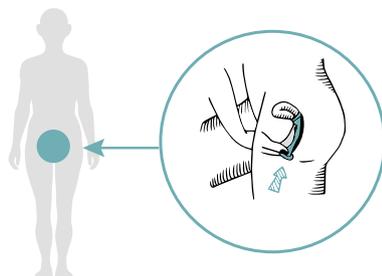
ser removido, uma vez que não é necessário. Após a ejaculação, o preservativo deve ser removido e deitado no lixo. É importante mudar o preservativo entre as relações sexuais, quando se muda o orifício (penetração anal ou vaginal), ou quando se muda o parceiro sexual. A sua eficiência varia entre 79 e 95%. Verifique sempre a data de validade!

QUE TAMANHO TEM?



A PESSOA INSERE

na vagina



em menos de
2 minutos por relação



8h

té 8h antes

SEM RECEITA



QUE COMPOSIÇÃO TEM?



Utilize **SÓ**
preservativos com
a marcação CE

Em látex ou
poliuretano (anti-alérgico)

Onde obtê-lo?



Para mais informações, e outros sites onde encontrar preservativos, por favor visite a página : <https://minhacontracecao.lu/preservativo-feminino-interno/>

DIU DE COBRE

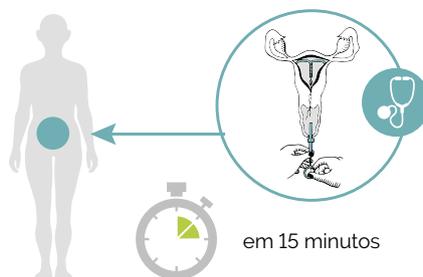
O DIU (dispositivo intrauterino) de cobre é colocado no útero por um profissional de saúde. A eficácia do DIU de cobre varia entre 99,2 e 99,4%. Não contém hormonas, mas tem um filamento de cobre que torna o esperma inativo. A presença do DIU (uma estrutura plástica) atua também sobre o revestimento interno do útero (o endométrio), impedindo assim a implantação de um possi-

vel óvulo fertilizado. O DIU de cobre pode ser colocado mesmo que nunca tenha dado à luz. Com o DIU de cobre, a menstruação pode ser mais pesada e/ou mais longa. O DIU de cobre pode ser utilizado como contraceção de emergência tal como a pílula de emergência. Deve ser colocado no máximo cinco dias após a relação sexual de risco.

QUE TAMANHO TEM?



O-A MÉDICO-A COLOCA no útero



DURAÇÃO DE 5 A 10 ANOS



QUE COMPOSIÇÃO TEM?



Cobre

COM RECEITA



EFEITOS SECUNDÁRIOS POSSÍVEIS

menstruação mais abundante/prolongada



Onde obtê-lo?



Esta contraceção não protege contra as IST.



Para mais informações, por favor visite a página : <https://minhacontracecao.lu/diu-de-cobre/>

CAPUZ CERVICAL

O capuz cervical é um dispositivo de silicone que é colocado na vagina e mantido no lugar por sucção no colo do útero para evitar que os espermatozoides passem. Este método é conjugado com um espermicida que inativa os espermatozoides.

A sua eficiência varia entre 68 e 84%. Não é recomendado para pessoas que deram à luz várias vezes.

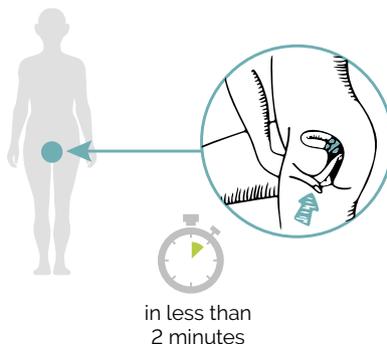
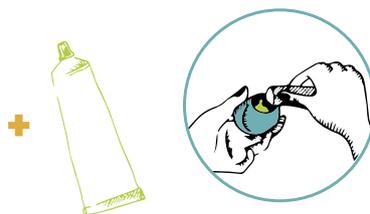
QUE TAMANHO TEM?



SEM RECEITA



A PESSOA INSERE na vagina com o espermicida



PODE SER INSERIDO



DEVE SER MANTIDO



Onde obtê-lo?



!
Esta contraceção
não protege
contra as IST.



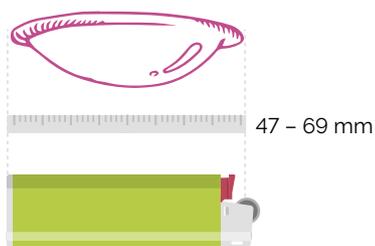
Para mais informações,
por favor visite a página :
[https://minhacontracecao.lu/
o-capuz-cervical/](https://minhacontracecao.lu/o-capuz-cervical/)

DIAPHRAGMA

O diafragma é um dispositivo de silicone ou látex que é colocado na vagina e apoiado pelos músculos para impedir a passagem dos espermatozoides.

Este método é conjugado com um espermicida que inativa os espermatozoides. A sua eficiência varia entre 83 e 84%.

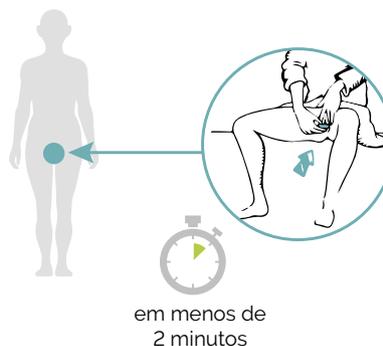
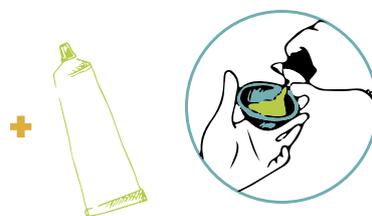
QUE TAMANHO TEM?



SEM RECEITA



A PESSOA INSERE na vagina com o espermicida



PODE SER INSERIDO



15'
mínimo



2h
máximo

DEVE SER MANTIDO



6h
mínimo



24h
máximo

Onde obtê-lo?



Esta contraceção
não protege
contra as IST.



Para mais informações,
por favor visite a página :
[https://minhacontracecao.lu/
diafragma/](https://minhacontracecao.lu/diafragma/)

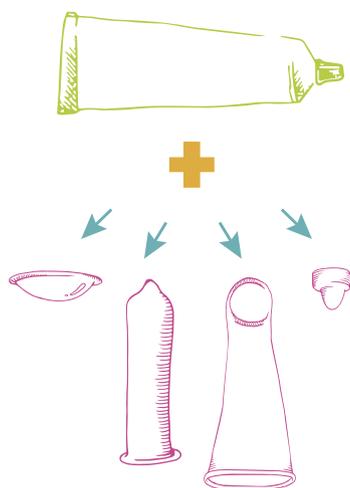
ESPERMICIDA

Os espermicidas estão disponíveis em várias formas : espuma, creme, gel ou ainda em forma de cápsula que se dissolve uma vez inserida na vagina. Este contraceutivo neutraliza (inativa) os espermatozoides.

Recomenda-se vivamente que seja utilizado em conjugação com outro método contraceutivo. A sua eficiência varia entre 79 e 84%.

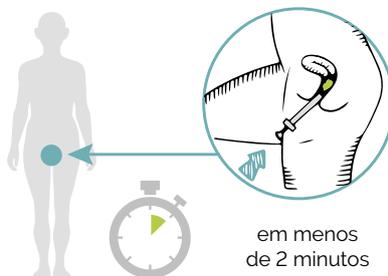
UTILIZA-SE

como complemento a outro contraceutivo



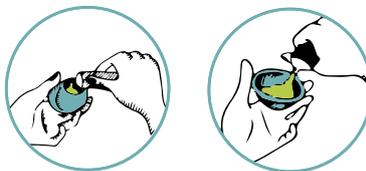
A PESSOA INSERE

na vagina



em menos de 2 minutos

ou no contraceutivo barreira



SEM RECEITA



VIDA ÚTIL



5 d.



24h

Onde obtê-lo?



Esta contraceção não protege contra as IST.



Para mais informações, por favor visite a página : <https://minhacontracecao.lu/espermicida/>



a
vasectomia



Contraceção irreversível



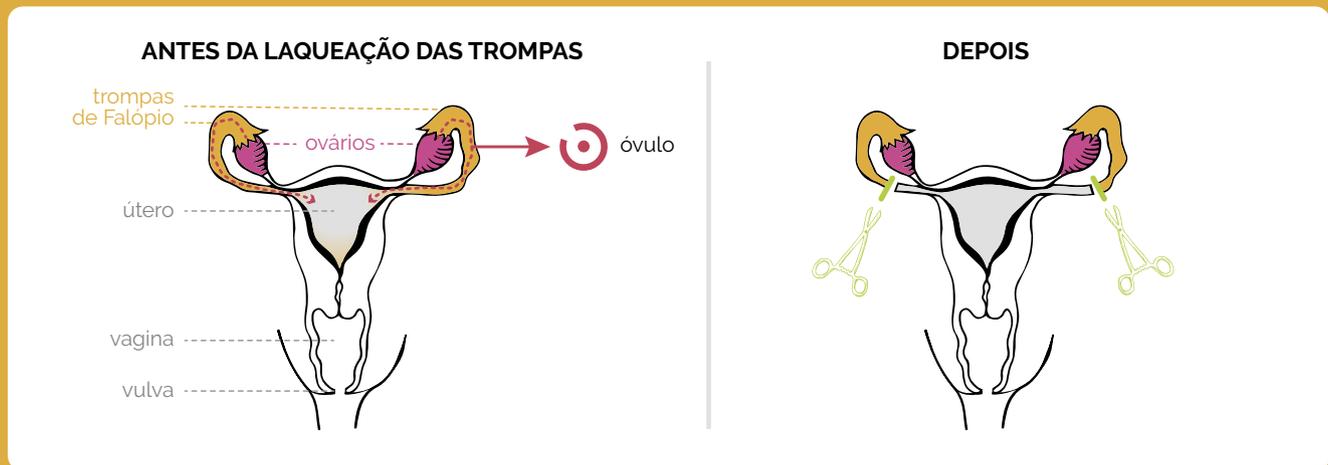
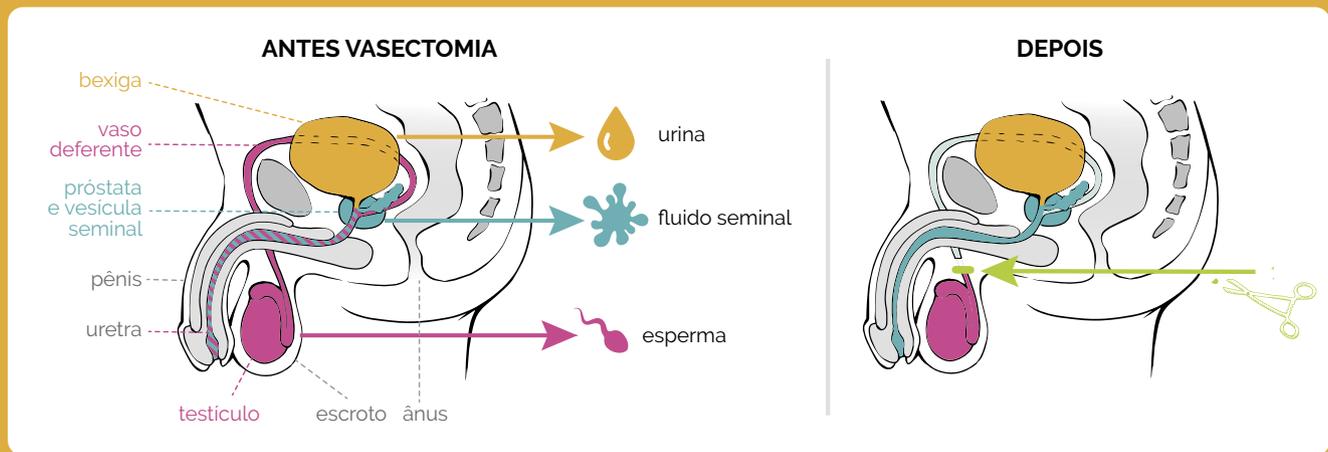
a laqueação
das trompas



Como funciona a contraceção irreversível?

Os chamados contraceptivos «irreversíveis», também conhecidos como «esterilização», têm o efeito de impedir o movimento das células reprodutivas (espermatozoides e óvulos) para um local adequado para a fertilização. Os diagramas abaixo ilustram este processo de «bloqueio» das células reprodutivas.

Em termos concretos, o óvulo não chegará ao útero, e o esperma permanecerá bloqueado na primeira parte do canal deferente. O esperma não ejaculado e o óvulo não fertilizado são assim absorvidos pelo organismo, o que é um processo biológico natural. Estes contraceptivos são chamados permanentes, uma vez que não há garantia de que a operação seja invertida.



VASECTOMIA

Também conhecida como ligadura de canal deferente ou esterilização masculina, esta contraceção é eficaz a mais de 99.8%. A vasectomia envolve a ligadura (corte e amarração) do vaso deferente.

Quando o vaso deferente é ligado, impede que os espermatozoides se movam e se misturem com o sêmen.

Os espermatozoides que não são ejaculados não se acumulam. São eliminados pelo organismo num processo natural.

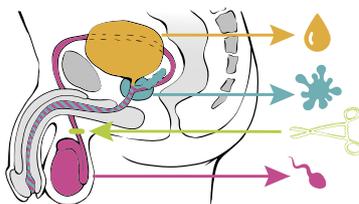
A OPERAÇÃO REALIZA-SE

sob anestesia local

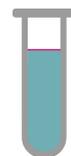


O-A UROLOGISTA LAQUEIA

os canais deferentes



COMPOSIÇÃO DO ESPERMA



ANTES



DEPOIS

QUAL É O MÉTODO?



em 15 minutos

ESPERMOGRAMA PARA CONFIRMAR A ESTERILIDADE

normalmente, 3 a 6 meses após a operação



Onde se faz?



Esta contraceção
não protege
contra as IST.



Para mais informações,
por favor visite a página :
[https://minhacontracecao.lu/
vasectomia/](https://minhacontracecao.lu/vasectomia/)

LAQUEAÇÃO DAS TROMPAS

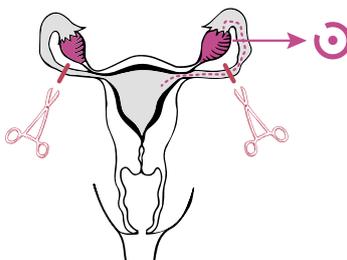
Também conhecida como laqueação tubária ou esterilização feminina, esta contraceção é mais de 99.5% eficaz. As trompas de Falópio que transportam o ovo para o útero ou são bloqueadas (com pinças), cortadas e seladas por eletrocoagulação (calor), ou atadas (atadas com fio).

O objetivo é impedir que o óvulo passe dos ovários para as trompas, a fim de evitar um eventual encontro com espermatozoides e, assim, impedir a fecundação. O óvulo não fecundado será naturalmente reciclado pelo organismo, o que é um processo natural.

A OPERAÇÃO REALIZA-SE sob anestesia geral



O-A GINECOLOGISTA LAQUEIA as trompas



MENSTRUAÇÃO PRESENTE



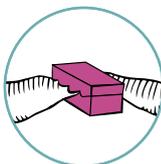
QUAIS SÃO OS MÉTODOS?



Eletrocoagulação



Laqueação



Com pinças

EFICÁCIA IMEDIATA

convalescência: uma semana



Onde se faz?



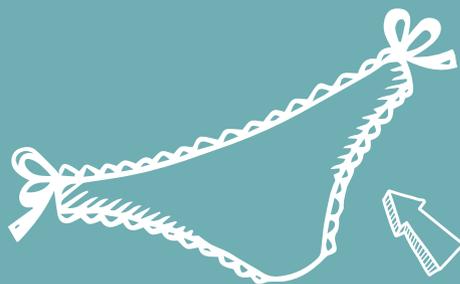
Esta contraceção
não protege
contra as IST.



Para mais informações,
por favor visite a página :
[https://minhacontracecao.lu/
a-esterilizacao-feminina/](https://minhacontracecao.lu/a-esterilizacao-feminina/)



Contraceção natural



O método do índice combinado

O método do índice combinado refere-se a um conjunto de índices biológicos específicos (biomarcadores) que permitem a identificação de períodos férteis através de diferentes parâmetros:

- temperatura corporal,
- espessura, cor e textura do muco cervical
- posição do colo do útero.

A fertilidade está relacionada com o tempo de sobrevivência das células reprodutivas.

- Os espermatozoides podem viver até 5 dias uma vez na vagina/cervix/útero, por vezes até mais.
- Um ovo pode viver até 24 horas.

Em conjunto, estes dados permitem definir um período fértil de 5 a 6 dias por ciclo.

É favor notar que a ovulação não ocorre sistematicamente todos os meses, mas sim todos os ciclos. De uma pessoa para outra, o número de dias de um ciclo pode variar. Assim pode haver um mês em que não haja ovulação. Há também casos em que dois óvulos são expulsos durante a ovulação no mesmo ciclo.

O método natural visa assim, identificar o período fértil no ciclo a fim de evitar ou adaptar o comportamento sexual durante estes poucos dias e assim evitar a gravidez. A eficácia do método depende da motivação e envolvimento dos parceiros nos primeiros meses, a fim de integrar todas as informações e subtilezas. Uma vez identificado este período, é então necessário decidir como evitar qualquer relação sexual desprotegida que possa levar à gravidez: usando outro método de contraceção (por ex. preservativos) ou evitando práticas sexuais com risco de gravidez.

É também importante notar que este método é frequentemente utilizado para planejar uma gravidez.



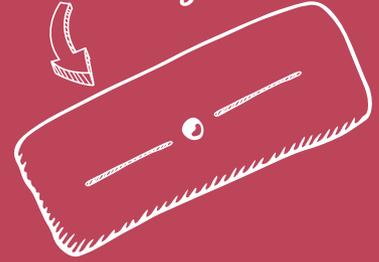
Esta contraceção
não protege
contra as IST.



Para mais informações,
por favor visite a página*
[https://minhacontracecao.lu/
contracecao-natural/](https://minhacontracecao.lu/contracecao-natural/)

* Página atualmente em construção (12/2023)

a pílula
de emergência



Contraceção de emergência



o diu
de cobre
de emergência

Como funciona a contraceção de emergência?

A contraceção de emergência, também chamada contraceção pós-coito visa impedir o encontro de um óvulo e de um espermatozóide após uma relação sexual. A contraceção de emergência funciona de formas diferentes, dependendo do tipo:

- A contraceção de emergência sob a forma de um comprimido (EllaOne® ou Norlevo®) atuará atrasando ou inibindo a ovulação. Já não é eficaz se a fertilização tiver ocorrido.
- A contraceção de emergência sob a forma de DIU (bobina) de cobre irá gerar uma ligeira reação inflamatória no endométrio (revestimento interno do útero) devido à sua estrutura plástica, impedindo a implantação de um possível óvulo fertilizado. Além disso, o fio de cobre no DIU tem uma reação espermicida, ou seja, altera a motilidade (capacidade de movimento) dos espermatozoides.

Há outros métodos contraceptivos que utilizam os mesmos mecanismos, mas são utilizados antes de uma relação sexual de risco, enquanto os contraceptivos de emergência são utilizados após uma relação sexual. No entanto, convém referir que um óvulo fecundado que se implantou no endométrio constitui uma gravidez.

Logo, o contraceptivo de emergência não terá nenhum efeito sobre uma gravidez que já se iniciou. Se estiver nessa situação, consulte a página «gravidez indesejada».

Existem alguns efeitos secundários?

- Com a **pílula de emergência**, o ciclo pode ser interrompido, pelo que o seu período pode vir mais cedo ou mais tarde. Pode também ter dores de cabeça, náuseas e dismenorreia (dores durante a menstruação).
- A inserção do **DIU de cobre** no útero pode de facto ser um pouco dolorosa, semelhante à dor associada à menstruação. Com o DIU de cobre, os períodos também podem ser mais pesados e/ou mais longos.

A contraceção de emergência protege-me para relações sexuais posteriores?

Depende do tipo de contraceção de emergência:

- O DIU de cobre protege a partir do momento em que é inserido.
- A pílula de emergência não protege relações sexuais posteriores. **É aconselhável o uso de preservativo até ao seu próximo período.** Se tiver alguma dúvida sobre a contraceção hormonal após tomar uma pílula de emergência, por favor consulte um/a profissional de saúde.

Quando deve ser utilizada a contraceção de emergência?

Consulte a tabela abaixo para saber quais são as circunstâncias que podem fazer com que o seu método contraceptivo possa não ter funcionado. Para qualquer questão sobre esta matéria, pode obter mais informações junto do/a s-eu/a médico/a ou ginecologista.

Ao mesmo tempo, pode ser importante fazer um teste de despistagem das infeções sexualmente transmissíveis.



São muitas as situações que podem tornar necessária a utilização de um contraceptivo de emergência.

Pílula combinada	<ul style="list-style-type: none">• Esqueceu-se de tomar a pílula com um atraso superior a 12 horas (ou superior a 36 horas após a toma do último comprimido).• Teve diarreia ou vômitos durante as 4 horas seguintes à toma da pílula, sem que tenha tomado uma pílula de substituição.
Minipílula	<ul style="list-style-type: none">• Esqueceu-se de tomar a pílula com um atraso superior a 3 horas** (ou superior a 27 horas após a toma do último comprimido).• Teve diarreia ou vômitos durante as 4 horas seguintes à toma da pílula, sem que tenha tomado uma pílula de substituição.
Adesivo hormonal	<ul style="list-style-type: none">• O adesivo deslocou-se.• O adesivo descolou-se parcial ou totalmente.• Esqueceu-se de aplicar um novo adesivo após a pausa de 7 dias.• Esqueceu-se de trocar de adesivo com um atraso superior a 48 horas.
Anel vaginal	<ul style="list-style-type: none">• O anel foi removido ou expulso por um período superior a 3 horas.• Esqueceu-se de aplicar um novo anel após a pausa de 7 dias.• Esqueceu-se de retirar o anel após 3 semanas e conservou-o durante mais de 4 semanas.
Implante	<ul style="list-style-type: none">• O implante está inserido no braço há mais de 3 anos.• Já não sente o implante quando apalpa o braço.
Injeção contraceptiva	<ul style="list-style-type: none">• Levou a última injeção contraceptiva há mais de 14 semanas.
DIU hormonal	<ul style="list-style-type: none">• O DIU foi retirado ou expulso involuntariamente.• O DIU foi removido por um-a médico-a, sem que tenha sido iniciado imediatamente outro método contraceptivo.

DIU de cobre	<ul style="list-style-type: none"> • O DIU foi retirado ou expulso involuntariamente. • O DIU foi removido por um-a médico-a, sem que tenha sido iniciado imediatamente outro método contraceutivo.
Preservativo masculino (externo)	<ul style="list-style-type: none"> • O preservativo não estava posto desde o início dos contactos entre a vulva/vagina e o pénis. • O preservativo não foi mantido até ao fim da relação sexual***. • O preservativo rompeu-se durante a relação sexual. • O preservativo estava fora do prazo de validade. • O preservativo foi colocado do lado errado, removido e colocado do lado certo e, depois, utilizado durante a relação sexual.
Preservativo feminino (interno)	<ul style="list-style-type: none"> • O preservativo não estava colocado desde o início dos contactos entre a vulva/vagina e o pénis. • O preservativo não foi mantido até ao fim da relação sexual***. • O preservativo estava fora do prazo de validade. • O preservativo rompeu-se durante a relação sexual.
Capuz cervical	<ul style="list-style-type: none"> • O capuz cervical foi colocado mais de 2 horas antes da relação sexual. • O capuz cervical não foi mantido durante as 6 horas seguintes à relação sexual. • O capuz cervical deslocou-se, rompeu-se ou partiu-se durante a relação sexual.
Diafragma	<ul style="list-style-type: none"> • O diafragma foi colocado mais de 2 horas antes da relação sexual. • O diafragma não foi mantido durante as 6 horas seguintes à relação sexual. • O diafragma deslocou-se, rompeu-se ou partiu-se durante a relação sexual.
Espermicida	<ul style="list-style-type: none"> • O espermicida estava fora do prazo de validade. • O espermicida foi colocado demasiado cedo (ver no folheto do produto quanto tempo dura o efeito do contraceutivo). • A relação aconteceu demasiado depressa, o espermicida não teve tempo de fazer efeito (a maioria dos espermicidas devem «agir», pelo que é importante seguir as indicações no folheto).
Coito interrompido	<ul style="list-style-type: none"> • A ejaculação deu-se na vagina ou à entrada da vagina.
Contraceção natural	<ul style="list-style-type: none"> • Erro no cálculo dos dias não férteis. • Ciclo irregular, mais longo ou mais curto por motivos fora do controlo da pessoa (muito stress, medicação, etc.).
Vasectomia	Teve relação sexuais* antes da confirmação pós-operatória através de um teste (espermograma) que, normalmente, é realizado 3 a 6 meses após a operação.

* Relações sexuais sem um método contraceutivo complementar (por exemplo, sem preservativo).

** Atenção: algumas minipílulas à base de desogestrel admitem um atraso até 12 horas (ou até 36 horas após a toma do último comprimido). Leia o folheto informativo da sua pílula ou consulte o seu-a médico-a ou farmacêutico-a.

*** Se o seu parceiro retirou o preservativo sem o seu consentimento e continuou a penetração sem preservativo, o Código Penal e a jurisprudência do Luxemburgo podem equiparar esse ato a uma violação ou a agressão física, em determinadas circunstâncias.

PÍLULA DE EMERGÊNCIA

A pílula de emergência, também conhecida como a "pílula do dia seguinte", é tomada após uma relação sexual de risco. A eficácia da pílula de emergência diminui com o tempo: quanto mais cedo for tomada após sexo arriscado, mais eficaz é provável que seja. Também depende do momento da ovulação e do tipo de comprimido:

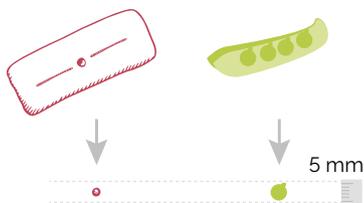
- Pílula Ulipristal acetate (EllaOne®) que deve ser tomada até 120 horas (5 dias) após a relação sexual.

- Pílula Levonogestrel (Norlevo®) que deve ser tomada até 72 horas (3 dias) após a relação sexual.

A pílula de emergência funciona atrasando ou inibindo a ovulação. Já não é eficaz se a fertilização tiver ocorrido.

Note que se vomitar dentro de 3 horas após tomar a pílula de emergência, deve tomar outra, caso contrário a eficácia é prejudicada.s.

QUE TAMANHO TEM?



ATÉ 3 A 5 DIAS APÓS RELAÇÕES DE RISCO

Depois, fazer um teste de gravidez



QUE COMPOSIÇÃO TEM?



Progestativo (hormona)



Acetato de ulipristal
(sem hormonas)

SEM RECEITA



A PESSOA ENGOLE



Onde obtê-la?



Esta contraceção
não protege
contra as IST.



Para mais informações,
por favor visite a página :
[https://minhacontracecao.lu/
pilula-de-emergencia/](https://minhacontracecao.lu/pilula-de-emergencia/)

DIU DE COBRE

O DIU de cobre (também conhecido como dispositivo intrauterino) também pode ser utilizado como método de contraceção de emergência. A eficácia é superior a 99% nas primeiras 120 horas após a relação sexual.

É enrolado com um filamento de cobre que torna o esperma inativo. A presença do DIU (uma estrutura plásti-

ca) atua também sobre o revestimento interno do útero (o endométrio), impedindo assim a implantação de um possível óvulo fertilizado. Conta-se entre os contraceptivos mais seguros e também entre os contraceptivos de emergência mais eficazes. O DIU de cobre pode ser utilizado mesmo que ainda não tenha tido filhos.

QUE TAMANHO TEM?



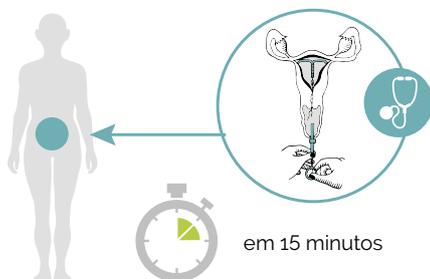
ATÉ 5 DIAS APÓS RELAÇÕES DE RISCO

Depois, fazer um teste de gravidez



O-A MÉDICO-A COLOCA

no útero



QUE COMPOSIÇÃO TEM?



Cobre

COM RECEITA



OU SEM RECEITA



Onde obtê-lo?



Esta contraceção não protege contra as IST.



Para mais informações, por favor visite a página : <https://minhacontracecao.lu/diu-de-cobre-de-emergencia/>



Gravidez indesejada

Embora o objetivo da contraceção seja evitar a gravidez, o risco de ficar grávida nunca é totalmente excluído. Para compreender as situações em que há risco de gravidez indesejada, pode ir às páginas 32-33.

No Luxemburgo, qualquer pessoa tem a liberdade de escolher, sem coação, se deseja ou não prosseguir a gravidez.

A IVG (Interrupção Voluntária da Gravidez), também chamado aborto, é autorizada no Luxemburgo se for praticada sob determinadas condições. Tem nomeadamente de ser realizada **antes do fim da 12.ª semana de gravidez** (14 semanas de amenorria. A amenorria é definida como a ausência de menstruação). Após este prazo, é possível ir a outro país da União Europeia para interromper a sua gravidez. Os prazos legais variam consoante o país. *

Note-se que existe um período de reflexão de 3 dias entre a 1.ª consulta ginecológica e a IVG.

Interrupção voluntária da gravidez com medicação

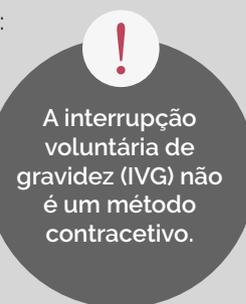
IVG medicamentosa consiste em tomar dois medicamentos com 48 horas de intervalo, a fim de descolar e expulsar o embrião e a membrana uterina (endométrio).

Este tipo de IVG pode ser praticado por um.a médico.a de clínica geral o por um.a ginecologista:

- **no Planning Familiar**, até às 6 semanas de gravidez (8 semanas de amenorria).
- **no hospital**, até às 12 semanas de gravidez (14 semanas de amenorria).

A IVG medicamentosa também pode ser realizada **em casa**, sob controlo médico específico.

Atenção: os medicamentos utilizados para a IVG medicamentosa, por vezes também chamados pílulas abortivas, não são pílulas de emergência. Para mais informações, consulte a página 34.



Interrupção voluntária da gravidez por cirurgia

A IVG cirúrgica pode ser realizada até às 12 semanas de gravidez (14 semanas de amenorria), apenas por um.a ginecologista e apenas no hospital. O procedimento é efetuado em regime ambulatorio, o que significa que a pessoa volta para casa no mesmo dia. Esta intervenção é praticada sob anestesia geral. Em regra geral, o procedimento demora menos de 30 minutos.

Concretamente, dois comprimidos são administrados por via vaginal para que o colo do útero se dilate um pouco, permitindo a introdução de uma cânula para aspirar o conteúdo do útero.

Alguns mas ginecologistas não praticam a interrupção voluntária da gravidez. No entanto, **a seu pedido**, o.a médico.a ou ginecologista é obrigado.a a *“ajudá-la a encontrar outro.a prestador.a de cuidados de saúde capaz de prestar os cuidados necessários”* (tradução livre). Lei do 24 de julho de 2014 sobre os direitos e obrigações dos pacientes, art. 6.



* Para mais informações sobre as políticas nacionais dos países europeus em matéria de IVG: European Abortion Policies Atlas: www.epfweb.org/node/857



Para mais informações, por favor visite a página : <https://minhacontracecao.lu/gravidez-indesejada/>

Recursos para profissionais



O projeto minhacontracecao.lu é um projeto que evolui em consulta com profissionais de saúde da linha de frente. É assim que o slogan "A melhor contraceção, é a que eu escolho" foi desenvolvido.

O facto de escolher a sua contraceção contribui para o seu uso adequado. Assim, é importante ter acesso a informações completas e fiáveis sobre contraceção. Esta brochura visa fornecer um breve resumo de informações de evidência científica sobre os vários métodos de contraceção.

Como parte deste projecto, foram também desenvolvidos materiais para o promover. Por exemplo, pode contactar-nos para receber :

- Esta brochura em 4 línguas (francês, alemão, inglês ou português)
- Folheto de promoção do sítio.
- Cartazes de promoção do sítio.

Finalmente, encontrará vídeos explicativos sobre os diferentes métodos de contraceção no site

minhacontracecao.lu

Em 5 línguas, estes vídeos destacam a perícia de um profissional seguido da experiência de um-a utilizador-a de cada método contracectivo.

Se tiver quaisquer comentários, perguntas ou informações, queira contactar-nos diretamente para contact@cesas.lu.

Esta brochura está disponível online :

Em francês

[macontraception.lu/
ressources](http://macontraception.lu/ressources)



Em alemão

[mengverhuetung.lu/
ressourcen](http://mengverhuetung.lu/ressourcen)



Em português

[minhacontracecao.lu/
recursos](http://minhacontracecao.lu/recursos)



Em inglês

[mycontraception.lu/
resources](http://mycontraception.lu/resources)



A MELHOR CONTRACEÇÃO, É AQUELA QUE EU ESCOLHO.

Um projeto de :



Centre national de référence
pour la promotion de la santé
affective et sexuelle



Em parceria com :



SOCIÉTÉ LUXEMBOURGEOISE DE GYNÉCOLOGIE
ET D'OBSTÉTRIQUE



Com o apoio de :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé