



PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO VELHO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA
DIVISÃO ESTRATÉGICA EM LINHAS DE CUIDADO



CARTILHA DE PLANEJAMENTO FAMILIAR

Conhecendo os métodos anticoncepcionais



Conheça e escolha o melhor método para você!



COORDENAÇÃO DE SAÚDE DA MULHER
PORTO VELHO - RONDÔNIA
2021



CARTILHA DE PLANEJAMENTO FAMILIAR

Conhecendo os métodos anticoncepcionais



LEI Nº 9.263, DE 12 DE JANEIRO DE 1996

O planejamento Familiar é um direito de todos garantido pela Constituição Federal na Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de 1996, que regulamenta a instituição do programa em todo território federal. Por ser um conjunto de ações em que são oferecidos todos os recursos (assistência), para que as pessoas tenham direito a fazer sua escolha reprodutiva e de ter acesso a informações qualificadas e seguras, além de terem acesso aos meios e métodos para atingir seus objetivos.

A assistência contraceptiva pressupõe a oferta de todas as alternativas de métodos anticoncepcionais (barreira, hormonais, definitivos e do dispositivo intrauterino) oferecidas pelo Ministério da Saúde, garantindo à mulher, homem ou casal os elementos necessários para a escolha consciente do método que melhor lhes convier.

Preservativo Masculino

O preservativo masculino é um método de barreira que consiste em um envoltório de látex, poliuretano ou silicone, bem fino, porém resistente, que recobre o pênis durante o ato sexual e retém o esperma por ocasião da ejaculação, impedindo o contato com a vagina, com o ânus, com a boca. É um método que, além de evitar a gravidez, reduz o risco de transmissão de DST/HIV/AIDS.

Modo de uso:

- Abrir o envelope do preservativo no local demarcado;
- Coloque o preservativo no pênis ereto antes de entrar em contato com a vagina;
- Coloque o preservativo na ponta do pênis ereto, segurando a ponta do preservativo, evitando que o ar entre pela extremidade (desenrole-o até a base do pênis);
- Imediatamente após a ejaculação e antes de o pênis ficar mole, retirar o preservativo, segurando-a com cuidado pela base, para que o esperma não vaze;
- Depois de usado, deve-se dar um nó no preservativo, embrulhá-lo em papel higiênico e colocá-lo no lixo.



Contraindicação:

Paciente-usuário que tenha alergia ao material de fabricação do preservativo (látex, poliuretano e silicone) ou apresenta disfunção erétil (incapacidade de obter e manter uma ereção peniana).

Possíveis intercorrências:

- Alergia aos componentes do preservativo;
- Irritação vaginal devido à fricção (quando se usa preservativo não-lubrificado);
- Pode ocorrer o rompimento do preservativo ou vazamento do esperma (importância da escolha do preservativo nas dimensões adequadas para evitar essas situações).

Preservativo Feminino

O preservativo feminino é um método de barreira que consiste em um tubo feito de plástico macio, fino e resistente (poliuretano), que já vem lubrificado e que se coloca dentro da vagina, para impedir o contato do pênis com a vagina. Funciona como uma barreira, recebendo o esperma ejaculado pelo homem na relação sexual, impedindo a entrada dos espermatozoides no corpo da mulher.

A camisinha feminina é eficaz para proteger da gravidez e de DST/HIV/AIDS.

Modo de uso:

- Abrir o envelope na extremidade indicada pela seta (deve ser colocada na vagina antes da penetração ou até oito horas antes da relação sexual);
- Com os dedos polegar e médio, apertar a camisinha pela parte de fora do anel interno, formando um oito (o anel interno/menor será introduzido internamente na vagina, encaixando-se no colo do útero; o outro, maior, vai se adaptar externamente à vulva, servindo de fixação e recobrimo os lábios vaginais);
- O anel (externo) deve ficar aproximadamente 3cm para fora da vagina. Durante a penetração, o pênis deve ser guiado para o centro do anel externo (o preservativo não deve ficar retorcido);
- Após a relação sexual, a camisinha feminina pode ser retirada após o ato, ou algum tempo depois. Para retirá-la, segurar as bordas do anel externo e dar uma leve torcida na camisinha para evitar que o esperma escorra, e puxá-la delicadamente para fora da vagina. Deve-se dar um nó na camisinha, embrulhá-la em papel higiênico e colocá-la no lixo.

Contraindicação:

Paciente-usuária que apresenta prolapso genital (distúrbio provocado pela perda de sustentação de órgãos que constituem o assoalho pélvico).

Possíveis intercorrências:

- Pode ocorrer o deslocamento do preservativo durante o ato sexual (essa situação pode ser contornada com a fixação manual do anel externo no momento da introdução do pênis na vagina).



Espermaticida

O Espermaticida (substância química) é um método de barreira que, quando introduzida na vagina, destroem ou imobilizam os espermatozoides ou ainda inativam as enzimas necessárias para a penetração deles no óvulo.

Modo de uso:

- O espermicida é colocado com um aplicador;
- Segurar o aplicador cheio do espermicida à base de nonoxinol-9 e inseri-lo na vagina o mais profundo possível;
- O espermicida é eficaz por um período de uma hora após a sua aplicação (a mulher deve ser orientada para que a relação sexual ocorra nesse período de tempo. Não sendo assim, nova dose deve ser aplicada antes do coito);
- Evitar duchas vaginais por, no mínimo, seis horas após a relação sexual;
- Lavar o aplicador com água e sabão após cada uso. Guardá-lo em um ambiente fresco e seco.



Contraindicação:

Não se recomenda o uso do espermicida para as pacientes-usuárias que têm mais de um parceiro sexual ou cujos parceiros têm outros parceiros/parceiras e não usam camisinha em todas as relações sexuais, pois, nessas situações, existe risco maior de contrair doenças sexualmente transmissíveis.

Possíveis intercorrências:

- Alergia e/ou Irritação na vagina ou pênis;
- Microfissuras/Fissuras na mucosa vaginal ou retal, que são mais elevadas com o uso mais frequente (várias vezes ao dia) e em dosagens mais elevadas.

Anticoncepcionais Orais Combinados - Pílulas

Os anticoncepcionais orais combinados (pílulas) contêm dois hormônios sintéticos, o estrogênio e o progestogênio, semelhantes aos produzidos pelo ovário da mulher, que quando ingeridos, inibem a ovulação e tornam o muco cervical espesso, dificultando a passagem dos espermatozoides, bem como provocam alterações nas características físico-químicas do endométrio.

Modo de uso:

- No primeiro mês de uso, ingerir o primeiro comprimido no primeiro dia do ciclo menstrual ou, no máximo, até o quinto dia;
- A seguir, deve ingerir um comprimido por dia até o término da cartela, preferencialmente no mesmo horário;
- Caso não ocorra a menstruação no intervalo entre as cartelas, mesmo assim, a usuária deve iniciar nova cartela e procurar o serviço de saúde para descartar a hipótese de gravidez;
- Se esquecer de tomar uma pílula, tomar a pílula esquecida imediatamente e a pílula regular no horário habitual. Tomar o restante regularmente, uma a cada dia.



Contraindicação:

Não se recomenda o uso por lactantes, pois afetam a qualidade e quantidade do leite, bem como mulheres com histórico de problemas como tromboembolismo venoso ou pulmonar, acidente vascular encefálico, infarto do miocárdio, trombofilia, enxaqueca, câncer de mama, câncer hepático, hepatite viral ativa, tabagismo e pressão arterial maior do que 140x90 mmHg.

Possíveis intercorrências:

- Enjoos e/ou vômitos;
- Cefaleia;
- Sangramento (escapes);
- Falta de menstruação;
- Leve elevação da pressão arterial;
- Aumento de peso;
- Dor nas mamas;
- Mudanças de humor.

Anticoncepcionais Orais apenas de Progestogênio - Minipílulas

Os anticoncepcionais orais apenas de progestogênio (minipílulas) contêm uma dose muito baixa de progestogênio [não contêm estrogênio], que atua inibindo a ovulação em 15 a 40%, bem como promove o espessamento do muco cervical, dificultando a penetração dos espermatozoides.

São os anticoncepcionais orais mais apropriados para a mulher que amamenta, seu uso deve ser iniciado seis semanas após o parto (a quantidade e a qualidade do leite materno não são prejudicadas). As mulheres que não estão amamentando também podem usá-los, todavia sua eficácia em uso correto e consistente não é tão alta quanto à da pílula combinada.

Modo de uso:

Lactante: o uso deve ser iniciado após seis semanas do parto.

Durante a menstruação: iniciada nos primeiros cinco dias de menstruação, preferencialmente no primeiro dia.

- Tomar uma pílula todos os dias, sempre no mesmo horário, porque o atraso de algumas horas na ingestão da minipílula aumenta o risco de gravidez;
- Quando uma cartela termina, no dia seguinte ela deve tomar a primeira pílula da próxima cartela (não deixar dias de descanso). Todas as pílulas da cartela são ativas.



Contraindicação:

Se tiver amamentando há menos de 6 semanas depois do parto. Se tiver episódio atual de trombose, câncer de mama atual ou há mais de 5 anos, uso atual de anticonvulsivantes como barbitúricos, carbamazepina, oxcarbazepina, fenitoína, primidona e/ou topiramato.

Possíveis intercorrências:

- Cefaleia;
- Sensibilidade mamária;
- Alterações no fluxo menstrual.

Anticoncepcional de Emergência

A anticoncepção de emergência consiste na utilização de pílulas contendo estrogênio e progestogênio ou apenas progestogênio depois de uma relação sexual desprotegida, para evitar gravidez. Atua basicamente inibindo (adiando) a ovulação, interferindo na capacitação espermática e possivelmente na maturação do oócito (óvulo).

A anticoncepção oral de emergência não interrompe uma gravidez em andamento. Além disso, não deve ser utilizado como método anticonceptivo de rotina.

Modo de uso:

A anticoncepção de emergência deve ser ingerida até cinco dias (120 horas) após a relação sexual desprotegida, mas, quanto mais precocemente se administra, maior a proteção. Por isso:

- Tomar uma pílula com intervalo de 12 horas entre os comprimidos (são dois comprimidos).



Contraindicação:

Não deve ser utilizada como método anticoncepcional regular, mas apenas em situações de emergência.

Possíveis intercorrências:

- Fadiga;
- Cefaleia;
- Tontura;
- Náuseas e/ou vômitos;
- Mastalgia;
- Dor abdominal;
- Irregularidade menstrual.

Anticoncepcional Injetável Combinado Mensal

Os anticoncepcionais injetáveis mensais são hormônios combinados (estrogênio e progestogênio), que atuam inibindo a ovulação e espessando o muco cervical, impedindo a passagem dos espermatozoides. Além de causar alterações no endométrio.

Modo de uso:

- A primeira injeção deve ser feita até o quinta dia do início da menstruação. As aplicações subsequentes devem ocorrer a cada 30 dias, independentemente da menstruação;
- O anticoncepcional injetável combinado mensal oferece proteção anticoncepcional já no primeiro ciclo de uso. Não há necessidade de pausas para “descanso”, após um longo período de uso;
- Se houver atraso de mais de três dias para a aplicação da nova injeção, a mulher deve ser orientada para o uso da camisinha ou evitar relações sexuais até a próxima injeção.



Contraindicação:

Não deve ser utilizada por mulher fumante (mais de 15 cigarros/dia), com 35 anos ou mais (apresenta risco elevado para ocorrência de acidentes vasculares, trombozes venosas profundas ou infarto do miocárdio). Na lactante (mulher que amamenta) deve ser evitado, pelo menos até o sexto mês após o parto.

Possíveis intercorrências:

- Enjoos e/ou vômitos;
- Cefaleia leve;
- Sangramento (escapes);
- Falta de menstruação;
- Aumento de peso;
- Dor nas mamas;
- Mudanças de humor.

Anticoncepcional Injetável só de Progestogênio Trimestral

O anticoncepcional injetável trimestral apenas de progestogênio é um hormônio que atua inibindo a ovulação e espessando o muco cervical-vaginal, dificultando a passagem dos espermatozoides por meio do canal cervical.

Modo de uso:

- A primeira injeção deve ser feita até o sétimo dia do início da menstruação. As aplicações subsequentes devem ocorrer a cada três meses, independentemente da menstruação;
- O anticoncepcional injetável só de progestogênio oferece proteção anticoncepcional já no primeiro ciclo de uso;
- Se houver atraso de mais de duas semanas para a nova injeção, a mulher deve usar preservativo ou evitar relações sexuais até a próxima injeção.

Contraindicação:

Não deve ser utilizada por mulher com histórico de problemas como tromboembolismo venoso ou pulmonar, acidente vascular cerebral, infarto do miocárdio, doença valvular complicada, trombofilia, enxaqueca com aura, câncer de mama, hepatite viral ativa, tumor hepático, tabagismo, amamentação, pressão arterial maior do que 140x90 mmHg.

Possíveis intercorrências:

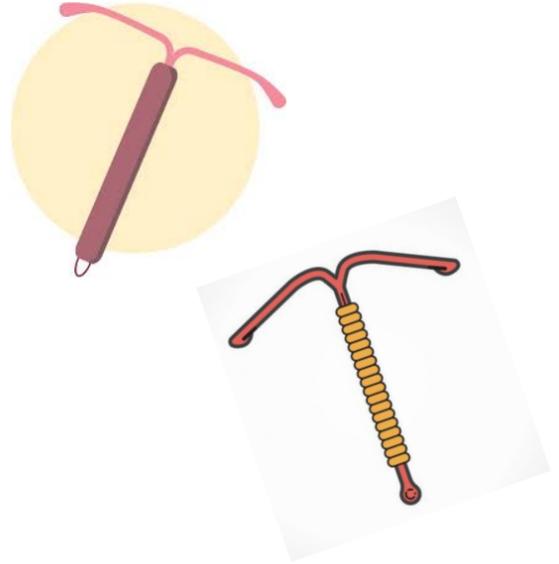
- Acne;
- Cefaleia;
- Aumento de peso;
- Diminuição da libido;
- Alterações do humor;
- Sensibilidade mamária e alterações menstruais.



Dispositivo Intrauterino DIU de Cobre

O dispositivo intrauterino – DIU é um objeto pequeno de plástico flexível, em forma de T, que mede aproximadamente 31 mm, ao qual pode ser adicionado cobre ou hormônios que, inserido na cavidade uterina, exerce função contraceptiva.

O mais usado é o “T” de cobre. Chama-se assim, porque tem a forma da letra T e é recoberto com fios de cobre, que age inativando ou matando os espermatozoides, impedindo o encontro dos espermatozoides com o óvulo. Além disso, tem duração de dez anos após a sua colocação no útero, mas pode ser retirado a qualquer momento, se a mulher assim desejar ou se apresentar algum problema



Modo do procedimento - uso:

- **Mulher menstruando regularmente:** O DIU pode ser inserido a qualquer momento durante o ciclo menstrual, desde que haja certeza de que a mulher não esteja grávida, que não tenha malformação uterina e não existem sinais de infecção. Preferencialmente, deve ser inserido durante a menstruação, pois tem algumas vantagens (se o sangramento é menstrual, a possibilidade de gravidez fica descartada; a inserção é mais fácil pela dilatação do canal cervical).
- **Pós-parto:** O DIU pode ser inserido durante a permanência no hospital, se a mulher já havia tomado essa decisão antecipadamente. O momento mais indicado é logo após a expulsão da placenta. Porém pode ser inserido a qualquer momento dentro de 48 horas após o parto.

Contraindicação:

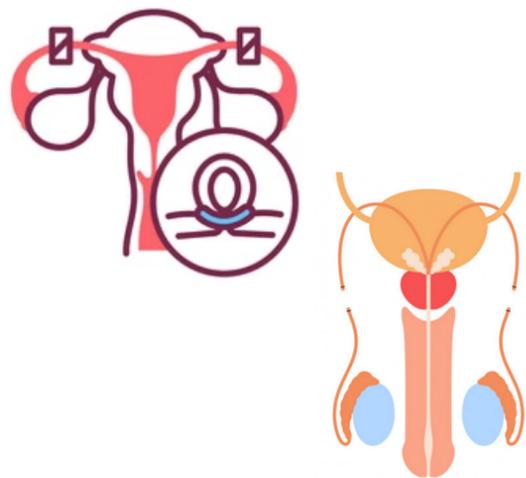
O DIU não é indicado para as mulheres que têm mais de um parceiro sexual ou cujos parceiros têm outros parceiros/parceiras e não usam camisinha em todas as relações sexuais, pois, nessas situações, existe risco maior de contrair doenças sexualmente transmissíveis.

Possíveis intercorrências:

- Alterações no ciclo menstrual (comum nos primeiros três meses, geralmente diminuindo depois desse período);
- Sangramento menstrual prolongado e volumoso;
- Sangramento e manchas (escapes) no intervalo entre as menstruações;
- Cólicas de maior intensidade ou dor durante a menstruação.

Laqueadura Tubária e Vasectomia - Esterilização

A esterilização é um método contraceptivo cirúrgico, definitivo, que pode ser realizado na mulher por meio da ligadura das trompas (laqueadura ou ligadura tubária) e no homem, através da ligadura dos canais deferentes (vasectomia). Consiste, no homem, em impedir a presença dos espermatozoides no ejaculado, por meio da obstrução dos canais deferentes. Na mulher, em evitar a fecundação mediante impedimento de encontro dos gametas, devido à obstrução das trompas.



No Brasil, a Lei do Planejamento Familiar (Lei nº 9.263/96) só permite realizar a ligadura de trompas e a vasectomia voluntárias nas seguintes condições:

- a) Em homens e mulheres com capacidade civil plena e maiores de 25 anos de idade, ou pelo menos com dois filhos vivos, desde que observado o prazo mínimo de 60 dias entre a manifestação da vontade e o ato cirúrgico;
- b) Nos casos em que há risco de vida para mulher ou riscos para a saúde da mulher ou do futuro bebê.

Modo do procedimento cirúrgico:

• Laqueadura tubária

No Brasil, assim como na maioria dos países em desenvolvimento, onde os recursos são limitados, a laqueadura tubária geralmente é realizada por meio da minilaparotomia, isto é, por meio de pequena incisão cirúrgica abdominal transversa, que é feita acima da linha dos pelos pubianos. Cada trompa é ligada e seccionada, ou bloqueada com um grampo ou anel.

• Vasectomia

A vasectomia é realizada em ambiente ambulatorial, com anestesia local, e incisão na pele da bolsa escrotal, exatamente sobre o ducto deferente individualizado, onde é ressecado (cortado) um pequeno segmento do ducto deferente, seguido da ligadura das duas extremidades.

Contraindicação:

É proibido/vedado a realização da laqueadura em mulheres e vasectomia em homens, com idade menor que 25 anos, com menos de 2 filhos vivos e menos de 60 dias entre a manifestação da vontade e o ato cirúrgico.

Possíveis intercorrências:

São raras as complicações em ambos os procedimentos. Todavia, podem ocorrer:

- Infecção e sangramento no local da incisão;
- Reação alérgica ao anestésico;
- Síndrome dolorosa pós procedimento e outros.

Referências

1. BRASIL. Lei nº 9.263, de 12 de Janeiro de 1996. Regula o § 7º do art. 226 da Constituição Federal, que trata do planejamento familiar, estabelece penalidades e dá outras providências.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Área Técnica de Saúde da Mulher. **Assistência em Planejamento Familiar: Manual Técnico**/Secretaria de Políticas de Saúde, Área Técnica de Saúde da Mulher – 4ª edição – Brasília: Ministério da Saúde, 2002. p. 38-133.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres** / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília: Ministério da Saúde, 2016. p. 151-160.
4. BRASIL. Portaria nº 2.436, de 21 de Setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde sexual e saúde reprodutiva** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 1. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. p. 131-240.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO VELHO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA
DIVISÃO ESTRATÉGICA EM LINHAS DE CUIDADO
COORDENAÇÃO DE SAÚDE DA MULHER

IDEALIZAÇÃO

Eliana Pasini
Secretária Municipal de Saúde

Fabíola Barros Ribeiro
Diretora do Departamento de Atenção Básica

Cristilane Delgado
Gerente da Divisão Estratégica em Saúde da Família e Linhas de Cuidado

Ana Emanuela de Carvalho Chagas
Coordenadora da Linha de Cuidado em Saúde da Mulher

ELABORAÇÃO E CRIAÇÃO

Ana Emanuela de Carvalho Chagas
Coordenadora da Linha de Cuidado em Saúde da Mulher

Alessandro Lima Rodrigues
Residente em Enfermagem Obstétrica - SESAU RO

Bárbara Caminha
Linha de Cuidado em Saúde da Mulher

DIAGRAMAÇÃO E REVISÃO

Ana Emanuela de Carvalho Chagas
Coordenadora da Linha de Cuidado em Saúde da Mulher

Alessandro Lima Rodrigues
Residente em Enfermagem Obstétrica - SESAU RO

Bárbara Caminha
Linha de Cuidado em Saúde da Mulher

Cristilane Delgado
Gerente da Divisão Estratégica em Saúde da Família e Linhas de Cuidado

Fabíola Barros Ribeiro
Diretora do Departamento de Atenção Básica

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA

Endereço:

Rua Campos Sales, nº 2283, Centro,
Porto Velho - Rondônia

E-mail da coordenação de Saúde da Mulher:

saudemulhersemusapvh@gmail.com
