



Checklist Contraceção de Longa Duração

Esta checklist vai ajudá-la a preparar-se para a sua próxima consulta médica. Leva-a consigo e use-a como guia para falar com o seu médico sobre as questões mais importantes para si.

O que é mais importante para si?

Não engravidar

Os contraceptivos são concebidos para evitar que engravide, mas alguns métodos são mais eficazes do que outros. Menos de 1 em cada 100 mulheres que escolheram o SIU, o DIU ou o Implante engravidaram no primeiro ano de utilização, o que coloca estes métodos entre os mais eficazes que existem.

Baixa concentração hormonal

Pretende uma baixa dose hormonal. O SIU utiliza uma quantidade de hormonas inferior à da Pílula e não contém estrogénio. O DIU não tem qualquer hormona, mas liberta cobre.

O meu peso

Ganhar peso é algo de que a maioria das mulheres não quer sequer ouvir falar. A Contraceção de Longa Duração e a Pílula não fazem, normalmente, com que ganhe peso. Mudar a sua contraceção não tem de significar uma mudança de estilo de vida.

Sem risco acrescido de trombose

A trombose é um problema de saúde raro mas sério, que tem sido relacionado com algumas formas de contraceção. Com o SIU, o DIU e o Implante, não existe geralmente aumento do risco de trombose.

Custo acessível

Quer um contraceptivo que não a leve à falência. A Contraceção de Longa Duração apresenta um menor custo por ano do que a Pílula e, além de economicamente mais acessível, é mais eficaz.

Menos dores menstruais

O período pode ser muito desagradável. Ao longo do tempo, o SIU pode tornar os seus períodos menos dolorosos, assim como menos intensos e mais curtos.


Sem esquecimentos

Procura uma solução de que não precisa lembrar-se todos os dias. Com a Contraceção de Longa Duração não é necessária qualquer rotina e não precisa sequer de preocupar-se com esquecimentos.

Autoadministração

Prefere um método autoadministrado. É o que acontece com a Pílula, mas lembre-se que cabe a si assegurar que está convenientemente protegida. A Contraceção de Longa Duração é uma alternativa cómoda à Pílula: não precisa de pensar nela todos os dias e é extremamente eficaz.

A Contraceção de Longa Duração e a Pílula

 <h2>A Pílula</h2>	 <h2>O SIU</h2> <p>(reservatório hormonal)</p>	 <h2>O DIU</h2> <p>(fio de cobre)</p>	 <h2>O Implante</h2>			
<p>A pílula é um pequeno comprimido que contém hormonas e que deve ser tomado oralmente, todos os dias à mesma hora.</p>	<p>O sistema intrauterino é um pequeno dispositivo de plástico macio e flexível em forma de T, colocado no útero pelo seu médico.</p>	<p>O dispositivo intrauterino é um pequeno aparelho de plástico em forma de T que contém um fio de cobre. É colocado no útero pelo seu médico.</p>	<p>O implante contraceptivo é um pequeno tubo de plástico flexível, colocado no braço, debaixo da pele, pelo seu médico.</p>			
<h3>Todos os dias</h3> <p>Uma vez por dia. Tomada oralmente, todos os dias, sempre à mesma hora.</p>	<h2>Quando me preocupar com eles?</h2>			<h3>3-5 anos</h3> <p>Eficaz durante 3 a 5 anos depois de colocado. A duração depende do produto.</p>	<h3>5-10 anos</h3> <p>Eficaz durante 5 a 10 anos depois de colocado. A duração depende do produto.</p>	<h3>3 anos</h3> <p>Eficaz até 3 anos depois de colocado.</p>
<h3>Até 9 em cada 100 engravidam no uso habitual.</h3> <p>9 em cada 100 engravidam, mas quando usada corretamente apenas 0.3 em cada 100 engravidam. Uma utilização correta significa lembrar-se de tomar a pílula sempre, todos os dias, à mesma hora. A eficácia pode igualmente ser reduzida em consequência da toma de antibióticos ou em caso de vómitos ou diarreia.</p>	<h2>Qual a sua eficácia?</h2>			<h3>Menos de 1 em cada 100 engravida no uso habitual.</h3>	<h3>Menos de 1 em cada 100 engravida no uso habitual.</h3>	<h3>Menos de 1 em cada 100 engravida no uso habitual.</h3>
<h3>Hormonas</h3> <p>libertadas em todo o organismo. Pode conter estrogénio.</p>	<h2>O que os faz funcionar? E onde?</h2>			<h3>Baixa dose</h3> <p>libertada no útero, com ação sobretudo local.</p>	<h3>lões de cobre</h3> <p>libertados no útero, com ação sobretudo local.</p>	<h3>Hormonas</h3> <p>libertadas em todo o organismo.</p>
 <h3>Hemorragia mensal regular. Pode reduzir a hemorragia e a dor menstrual.</h3> <p>Possibilidade de hemorragias irregulares nos primeiros meses de utilização.</p>	<h2>Como podem afetar a minha menstruação?</h2>			 <h3>Hemorragia mais ligeira, de menor duração e com diminuição da dor menstrual ao longo do tempo.</h3> <p>Possibilidade de hemorragias irregulares nos primeiros meses após colocação.</p>	 <h3>Hemorragia mais abundante, de maior duração; sem redução da dor menstrual.</h3> <p>Possibilidade de hemorragias irregulares nos primeiros meses após colocação.</p>	 <h3>Hemorragia mais ligeira, irregular; pode reduzir a dor menstrual.</h3> <p>Possibilidade de hemorragias irregulares nos primeiros meses após colocação.</p>



A Pílula

Não

O aumento do peso foi observado como um efeito secundário pouco frequente. Se houver alguma alteração no peso corporal, será mínima.

Ligeiro

Risco ligeiramente aumentado.

Consulte por favor o Folheto Informativo de cada produto.

Sim

Pouco depois de interromper.

Permite que volte rapidamente ao seu nível de fertilidade anterior.



Muitas pilulas são comparticipadas. Nas consultas de planeamento familiar do Serviço Nacional de Saúde pode obter-se gratuitamente.

Compra-se na farmácia após prescrição do médico e toma-se por via oral todos os dias à mesma hora.

As hormonas são continuamente libertadas na corrente sanguínea para a proteger de uma gravidez.

Existem diferentes tipos de pílula. A pílula combinada contém estrogénio e progestagénio, o que impede os ovários de libertarem óvulos. Favorece também o espessamento do muco cervical, o que torna mais difícil a deslocação dos espermatozoides até ao óvulo. A minipílula contém apenas uma hormona, um progestagénio, o que constitui uma alternativa para as mulheres que não toleram ou não querem estrogénio.



O SIU

(reservatório hormonal)

Não

Se houver alguma alteração no peso corporal, será mínima. Consulte por favor o Folheto Informativo de cada produto.

Não

Geralmente, sem aumento do risco.

Consulte por favor o Folheto Informativo de cada produto.

Sim

Pouco depois de interromper.

Permite que volte rapidamente ao seu nível de fertilidade anterior.



Os Sistemas Intrauterinos são comparticipados. Nas consultas de planeamento familiar do Serviço Nacional de Saúde pode colocá-lo gratuitamente.

É colocado no útero pelo seu médico numa consulta de rotina. Pode regressar de imediato a casa.

As hormonas são libertadas localmente no útero para a proteger de uma gravidez.

O SIU possui um reservatório que contém uma hormona: um progestagénio. Funciona através da libertação contínua de uma dose baixa de progestagénio no útero. Favorece o espessamento do muco cervical, o que torna mais difícil a deslocação dos espermatozoides até ao óvulo. Também deixa o revestimento da parede do útero mais fino, não permitindo a nidacção.



O DIU

(fio de cobre)

Não

Se houver alguma alteração no peso corporal, será mínima.

Não

Nenhum aumento do risco.

Consulte por favor o Folheto Informativo de cada produto.

Sim

Pouco depois de interromper.

Permite que volte rapidamente ao seu nível de fertilidade anterior.



Os Dispositivos Intrauterinos não são comparticipados, mas nas consultas de planeamento familiar do Serviço Nacional de Saúde pode colocá-lo gratuitamente.

É colocado no útero pelo seu médico numa consulta de rotina. Pode regressar de imediato a casa.

O dispositivo contém um fio de cobre que liberta iões de cobre.

O DIU liberta iões de cobre que conduzem a uma reacção inflamatória que impede a progressão e sobrevivência dos espermatozoides. Também dificulta a nidacção.



O Implante

Não

Embora o aumento de peso tenha sido observado como efeito secundário, os estudos científicos revelam que geralmente as mulheres não ganham peso como consequência da utilização do implante.

Não

Geralmente, sem aumento do risco.

Consulte por favor o Folheto Informativo de cada produto.

Sim

Pouco depois de interromper.

Permite que volte rapidamente ao seu nível de fertilidade anterior.



O Implante é comparticipado. Nas consultas de planeamento familiar do Serviço Nacional de Saúde pode colocá-lo gratuitamente.

É colocado no braço, por debaixo da pele, pelo seu médico, com recurso a uma agulha especial e sob efeito de anestesia local.

As hormonas são continuamente libertadas na corrente sanguínea para a proteger de uma gravidez.

O implante contraceptivo liberta continuamente uma hormona, um progestagénio, em pequenas doses, a partir do seu reservatório para a corrente sanguínea. A hormona impede os ovários de libertarem óvulos, ao mesmo tempo que torna o muco cervical mais espesso, o que torna mais difícil a deslocação dos espermatozoides até ao óvulo.

Irão fazer com que aumente de peso?

E em relação ao risco de trombose?

Posso engravidar se deixar de usar?

Quanto custam?

Como se usam?