

| MÉTODO                          | DESCRIÇÃO  | VANTAGENS   | DESVANTAGENS  |
|---------------------------------|--|---|---|
| <b>Pílula<br/>Contracetiva</b>  | <p>Quando utilizada de forma correta e consistente, a pílula é um dos métodos mais eficazes para prevenir a gravidez não desejada.</p> <p>A maioria das pílulas é composta por hormonas semelhantes às produzidas pelos ovários (estrogénio e progesterona, podendo ser apenas progesterona).</p> <p>Atua controlando o ciclo menstrual e impedindo a ovulação, evitando desta forma a gravidez.</p> <p>Pode igualmente dificultar a passagem de espermatozoides para o útero, porque altera o PH do muco cervical, tornando-o mais espesso.</p>   | <p>Contraceção assegurada, durante 28 dias.</p> <p>Regula o ciclo menstrual.</p> <p>Pode diminuir as dores menstruais.</p> <p>É de fácil uso, e igualmente de fácil acesso.</p> <p>Método temporário e reversível.</p>  | <p>Pelo facto de ser de toma diária, é passível de esquecimentos; no caso de serem 2 ou mais comprimidos em falta, a eficácia fica comprometida.</p> <p>Se a mulher vomita ou tem diarreia nas 3 ou 4 horas após a toma do comprimido diário, deve fazer a toma de outro comprimido para repor a dose hormonal prevista.</p> <p>Pode ter efeitos secundários, pelo que deve apenas ser prescrita por um técnico especializado, e sempre tomada sob vigilância médica.</p> <p>A pílula não previne as IST.</p> |
| <b>Adesivo<br/>Contracetivo</b> | <p>Adesivo fino, discreto, confortável e fácil de aplicar.</p> <p>Forma de atuação semelhante à da pílula, transferindo uma dose diária hormonal através da pele para a corrente sanguínea, que impede a ovulação e pode, igualmente, dificultar a passagem de espermatozoides para o útero, através da alteração do PH do muco cervical (tornando-o mais espesso).</p> <p>Pode ser aplicado na parte de fora do braço, nas costas, no abdómen ou na nádega, onde deve permanecer durante 1 semana, sendo mudado a cada 7 dias, num período de 3 semanas consecutivas.</p> <p>Depois de retirado, deve ser recolocado após um intervalo de 7 dias, período no qual é expectável que ocorra a hemorragia de privação.</p> | <p>Contraceção assegurada, durante 28 dias.</p> <p>Regula o ciclo menstrual.</p> <p>Pode diminuir as dores menstruais.</p> <p>É de fácil uso e, por ser apenas colocado semanalmente, diminui o potencial de esquecimento.</p> <p>Método temporário e reversível.</p> | <p>Pode ter efeitos secundários, pelo que deve apenas ser prescrito por um técnico especializado, e sempre usado sob vigilância médica.</p> <p>Pode descolar, pondo em causa a eficácia.</p> <p>Não previne as IST.</p>   |

| MÉTODO  | DESCRIÇÃO  | VANTAGENS  | DESVANTAGENS  |
|---|--|--|---|
| <b>Dispositivo Intrauterino (DIU)</b>             | <p>Consiste num pequeno objeto de plástico (podendo igualmente conter metal - cobre, prata ou ambos), muito flexível, que atua no útero como “corpo estranho” desencadeando uma série de reações adversas a uma gravidez.</p> <p>O método preciso de atuação é desconhecido, mas sabe-se que atua:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como "corpo estranho", desencadeando uma reação inflamatória;</li> <li>2. Como reação ao metal pode ocorrer espessamento do muco, dificultando a mobilidade dos espermatozoides;</li> <li>3. Exerce uma função anti-nidatória.</li> </ol> | <p>Pode permanecer colocado até 10 anos, consoante o DIU utilizado e sob supervisão médica.</p> <p>Método fácil, extremamente eficaz e de longa duração.</p> <p>É usado internamente, pelo que não tem qualquer visibilidade, exigindo apenas um controlo anual.</p> <p>Pode ser usado aquando da amamentação, pois não tem qualquer influência no leite materno.</p> <p>Método temporário e reversível.</p> | <p>A sua aplicação e remoção devem ser sempre realizadas por um/a médico/a (habilitado/a para tal).</p> <p>Nem todas as mulheres podem utilizar o DIU.</p> <p>Pode levar a irregularidades menstruais.</p> <p>Tem algumas contraindicações, nomeadamente para mulheres com alto risco de DIP, pelo que requer vigilância médica.</p> <p>Não previne as IST.</p> |
| <b>Sistema Intrauterino (SIU) ou DIU hormonal</b> | <p>Para além do seu efeito principal, equivalente ao DIU, liberta hormonas que inibem parcialmente a ovulação e atuam sob o muco cervical.</p>   | <p>Para além das vantagens apresentadas pelo DIU, aumenta a proteção ao inibir a ovulação.</p>   | <p>Apresenta as mesmas desvantagens do DIU.</p> <p>Não previne as IST.</p>  |
| <b>Anel Vaginal</b>                               | <p>Tem a forma de um anel, em silicone, transparente e flexível, com cerca de 5 cm de diâmetro. Liberta hormonas de forma regular para a corrente sanguínea, atuando de modo similar ao da pílula contraceptiva, diferindo no modo de uso.</p> <p>É introduzido na vagina pela própria mulher, onde permanece durante 3 semanas, findas as quais deve ser retirado e segue-se o intervalo de 1 semana até ser colocado um novo anel.</p>   | <p>Tem as vantagens da pílula, sendo apenas colocado e retirado 1 vez no mês, assegurando a contraceção pelo período de 28 dias consecutivos.</p> <p>É de fácil uso e, por ser apenas colocado mensalmente, diminui o potencial de esquecimento.</p> <p>Método temporário e reversível.</p> <p>É possível fazer o exame ginecológico sem retirar o anel.</p>   | <p>Pode sair e colocar em causa a eficácia do método (o anel não pode estar mais de 3 horas fora da vagina).</p> <p>Por ser um método hormonal, não pode ser utilizado por todas as mulheres, tendo contraindicações.</p> <p>Não previne as IST.</p>  |
| <b>Contraceptivo Injetável</b>                    | <p>Injeções com conteúdo hormonal, atua do mesmo modo que a pílula contraceptiva hormonal.</p> <p>Existem doses para um, dois ou três meses de duração.</p>  | <p>É fácil de usar.</p> <p>Proteção de um a três meses.</p> <p>Método temporário e reversível</p>  | <p>Tem as mesmas contraindicações que a pílula contraceptiva.</p> <p>Pode provocar irregularidades menstruais ou amenorreia.</p> <p>Ainda que seja um método temporário, depois de administrado não é reversível no período a que se destina (1, 2 ou 3 meses)</p> <p>Não previne as IST.</p>   |

| MÉTODO                           | DESCRIÇÃO   | VANTAGENS   | DESVANTAGENS  |
|----------------------------------|---|---|---|
| <b>Implantes Subcutâneos</b>     | <p>É um pequeno bastonete de silicone semirrígido, com 4 cm de comprimento e 2 mm de diâmetro. Aplica-se subcutaneamente, na zona interna do braço, sob anestesia local.</p> <p>O implante vai libertando lentamente uma pequena quantidade de hormona (progestagénio) para a corrente sanguínea, atuando de forma anovulatória e espessando o muco cervical.</p>   | <p>A sua aplicação e remoção devem ser sempre realizadas por um/a médico/a.</p> <p>É eficaz durante 3 anos, ao fim dos quais pode ser substituído por um novo, se a mulher assim o desejar.</p> <p>Pode ser aplicado em mulheres que se encontram a amamentar, não influenciando o leite materno.</p> <p>Por ser progestagénico, não apresenta as contraindicações dos métodos hormonais combinados, podendo ser recomendado a mulheres com idades superiores a 35 anos e/ou fumadoras.</p> <p>Colocado apenas 1 vez de 3 em 3 anos, não tem qualquer possibilidade de falhas no uso, por parte da utilizadora.</p> <p>Não há risco de interações medicamentosas.</p> <p>Método temporário e reversível</p> | <p>É um método hormonal, pelo que não se adequa a todas as mulheres.</p> <p>Pode conduzir a irregularidades menstruais, inclusivamente a amenorreia.</p> <p>Ainda que seja um método temporário, depois de retirado, leva algum tempo até que os ciclos readquiram regularidade.</p> <p>Não previne as IST.</p> |
| <b>Contraceção de emergência</b> | <p>Método de recurso, pós-coital, que pode ser usado após falha do método escolhido ou quando não se utiliza outro método.</p> <p>Atua de forma antinidatória, por adiamento da ovulação e/ou por espessamento do muco, sendo a forma de atuação dependente da altura do ciclo menstrual em que é utilizada.</p> <p>Não existem contraindicações, se for utilizada apenas em situações pontuais e de emergência.</p> <p>Não substitui o uso de contraceção regular.</p> | <p>Oferece proteção em caso de falha de outro método.</p> <p>Se estiver a utilizar outro método, a contraceção de emergência não tem qualquer influência nesse método.</p> <p>De fácil aquisição e uso.</p>   | <p>Não é tão eficaz quanto o uso de contraceção consistente e regular.</p> <p>É mais dispendioso que o uso de contraceção consistente e regular.</p> <p>Taxa de falibilidade relativa, consoante o método de CE a usar.</p> <p>Não previne as IST.</p>  |