JHU-FPWallChart-PORTUGUESE-v30JAN2023.pdf 1 1/30/23 16:34

Conhece as suas opções de planeamento familiar?

O seu profissional de planeamento familiar pode ajudar. Por favor, peça-lhe ajuda!

Atualizado para incluir orientação da Organização Mundial de Saúde até **2022**

Implantes contracetivos

- Uma ou 2 pequenas varas colocadas debaixo da pele do antebraço de uma mulher. Exigem poucos cuidados, uma vez colocados.
- Muito eficaz durante 3 a 5 anos, dependendo do implante.
- Pode ser utilizado em qualquer idade e independentemente de uma mulher ter ou não ter tido filhos.
- A mulher pode pedir a um profissional treinado para retirar os implantes em qualquer altura. Depois disso, ela poderá engravidar sem demora.
- Podem ocorrer manchas ou hemorragias ligeiras e inesperadas, ou a hemorragia mensal poderá parar. Não prejudicial.
- Seguro durante o aleitamento materno.

Contracetivos Injetáveis

- Três tipos: Injeção de DMPA a cada 3 meses (13 semanas); injeção NET EN a cada 2 meses; injeção Cyclo-Fem e outras a cada mês.
- Ainda pode receber a próxima injeção mesmo que com 4 semanas de atraso para DMPA, 2 semanas de atraso para NET EN, ou 1 semana de atraso para injetáveis mensais.
- Eficaz e seguro.
- Privado. Os outros não sabem que o está a utilizar.
- Pode ser usado em qualquer idade e quer tenha tido ou não filhos.
- DMPA e NET EN são seguros durante a amamentação, a partir de 6 semanas após o parto. Mensais não aconselhados.
- Poderá conseguir obter injeções na comunidade. Pode dar a si própria a injeção de DMPA-SC, que é um contracetivo injetável de dose mais baixa que vem pré-carregado.
- Com os injetáveis mensais, a hemorragia mensal torna-se geralmente mais leve, mais curta ou menos frequente. Podem ocorrer manchas e hemorragias inesperadas.
- Quando as injeções param, a mulher pode voltar a engravidar. Depois da DMPA, pode demorar mais alguns meses.

Pílulas contracetivas de emergência

- Ajudam a prevenir a gravidez quando tomadas dentro de 5 dias após o sexo desprotegido ou um erro com um método de planeamento familiar.
- Seguro para todas as mulheres.
- Não perturbam a gravidez nem prejudicam o bebé se uma mulher já estiver grávida.
- Os métodos regulares de planeamento familiar são mais eficazes. Por favor, considere iniciar outro método agora.

Dispositivo Intrauterino (DIU)

- Dispositivo pequeno e flexível feito com cobre ou hormonas, colocado no interior do útero.
- O DIU de cobre TCu-380A é muito eficaz, reversível e de longa duração e pode ser utilizado durante pelo menos 12 anos. O LNG-IUD Hormonal pode ser utilizado durante 3 a 6 anos.
- Pode ser inserido logo após o parto, bem como em outras alturas.
- Alguma dor durante a inserção. Com o DIU de cobre, a hemorragia mensal pode ser mais pesada e mais longa, especialmente no início. Com o LNG-IUD, não há hemorragia mais intensa e ajuda a prevenir a anemia (baixo teor de ferro no sangue).
- As complicações graves são raras. A infeção pélvica ocorre ocasionalmente se uma mulher tiver certas infeções sexualmente transmissíveis quando o DIU é inserido.
- Pode sair por si só, especialmente no início.
- Uma mulher pode engravidar sem demora após o DIU ter sido removido.

LAM (Método Amenorreia Lactacional)

- Um método de planeamento familiar baseado na amamentação exclusiva ou quase exclusiva durante até 6 meses após o parto.
- Uma mulher a amamentar utiliza a LAM quando:
  - O seu bebé recebe pouca ou nenhuma comida ou bebida, exceto leite materno, e amamenta frequentemente, tanto de dia como de noite, e
  - O sangramento mensal não regressou, e
  - O seu bebé tem menos de 6 meses de idade.
- Antes de deixar de usar o LAM, uma mulher deve planear outro método.

Preservativos

- Ajuda ma prevenir a gravidez e algumas infeções sexualmente transmissíveis (DSTs), incluindo o VIH/SIDA, quando usados corretamente todas as vezes.
- Para proteção contra DSTs/VIH, alguns casais utilizam preservativos juntamente com outros métodos de planeamento familiar.
- Fáceis de usar com um pouco de prática.
- Eficazes se usados corretamente todas as vezes. No entanto, nem sempre são utilizados.
- Algumas pessoas reclamam que os preservativos interrompem o sexo, reduzem a sensação ou causam embaraço ao colocar. Conversar com o parceiro pode ajudar.

Esterilização Feminina

- Solução permanente. Para mulheres que têm a certeza de que não vão querer mais filhos. Pense cuidadosamente antes de decidir.
- Muito eficaz (mas não 100% eficaz).
- Envolve um exame físico e uma cirurgia simples e segura. A mulher geralmente permanece acordada. A dor é bloqueada.
- A dor e o inchaço podem durar alguns dias após o procedimento. As complicações graves são raras.
- Sem efeitos secundários a longo prazo. Nenhum efeito sobre a capacidade ou sensação sexual.
- Pode ser feito logo após o parto, bem como em outros momentos.

Contracetivos orais combinados

- Eficazes e reversíveis sem demora.
- Tomar um comprimido todos os dias e iniciar novas embalagens a horas para maior eficácia.
- Pode ocorrer uma mancha ou hemorragia inesperada, especialmente no início. Não prejudicial. A hemorragia mensal torna-se mais leve e mais regular após alguns meses.
- Algumas mulheres têm dores de cabeça leves, mudança de peso, dores de estômago, especialmente no início. Estes sintomas frequentemente desaparecem.
- Seguro para quase todas as mulheres. As complicações graves são muito raras.
- Pode ser utilizado em qualquer idade e independentemente de uma mulher ter ou não ter tido filhos.
- Ajuda a prevenir cãibras menstruais, hemorragias fortes, anemia (baixo teor de ferro no sangue) e outras condições.

Diafragma com espermicida

- A mulher coloca o diafragma no fundo da vagina de cada vez antes do sexo. Pode fazê-lo antes do tempo.
- Eficazes se usados corretamente todas as vezes.
- Normalmente, a mulher deve fazer um exame interno para obter um diafragma de tamanho correto.
- A infeção da bexiga é mais comum.

Vasectomia

- Solução permanente. Para homens que têm a certeza de que não vão querer mais filhos. Pense cuidadosamente antes de decidir.
- Utilizar outro método durante os primeiros 3 meses, até que a vasectomia comece a funcionar.
- Muito eficaz após 3 meses (mas não 100% eficaz).
- Cirurgia segura, simples e conveniente. É realizada em alguns minutos. A dor é bloqueada.
- Dor, inchaço, ou nódoas negras podem durar alguns dias. Poucos homens relatam dor prolongada.
- Nenhum efeito sobre a capacidade ou sensação sexual.

Contracetivos orais apenas com progestina

- Boa opção para mães que amamentam e que querem comprimidos.
- Muito eficaz durante o aleitamento materno e reversível sem demora.
- Tomar um comprimido todos os dias para maior eficácia.
- Se não amamentar, manchas e hemorragias ligeiras e inesperadas são comuns. Não prejudicial.

Métodos de consciência da fertilidade

Incluindo métodos de dias padrão

- Uma mulher aprende a contar o tempo fértil do seu ciclo mensal.
- Durante o período fértil, um casal evita o sexo vaginal, ou usa outro método, como os preservativos.
- Pode ser eficaz se usado corretamente. No entanto, geralmente só é um pouco eficaz.
- Requer a cooperação do parceiro.
- Sem efeitos secundários físicos.
- Alguns métodos podem ser difíceis de utilizar durante a febre ou infeção vaginal, após o parto, ou durante o aleitamento materno.

Comparação da Eficácia dos Métodos de Planeamento Familiar

Como tornar o seu método mais eficaz:

Implantes, DIU, esterilização feminina: Após o procedimento, pouco ou nada a fazer ou a recordar

Vasectomia: Utilizar outro método durante os primeiros 3 meses

Injetáveis: Fazer injeções repetidas atempadamente

Método Amenorreia Lactacional (durante 6 meses): Amamentar frequentemente, dia e noite

Comprimidos: Tomar um comprimido todos os dias

Adesivo, anel: Manter no lugar, mudar a horas

Preservativos masculinos, diafragma: Usar corretamente sempre que tiver sexo

Métodos de consciência da fertilidade: Abster-se ou usar preservativos em dias férteis. Método dos Dias Padrão e Dois Dias. O método pode ser mais fácil de utilizar.

Preservativos femininos, abstenção, espermicidas: Usar corretamente sempre que tiver sexo

Alguns métodos não são aconselhados se tiver certas condições de saúde

Condição	Métodos não aconselhados
Fumar e ter 35 anos ou mais	Pílulas contracetivas orais combinadas (COCs). Se fumar muito, injetáveis mensalmente.
Pressão arterial elevada	COCs, injetáveis mensais. Se a tensão arterial for muito elevada, também injetáveis de 2 e 3 meses.
Amamentação exclusiva ou quase exclusiva nos primeiros 6 meses	COCs, injetáveis mensais
Amamentação nas primeiras 6 semanas	Injetáveis de 2 e 3 meses
Primeiros 21 dias após o parto, sem amamentar	COCs, injetáveis mensais. (COCs e injetáveis mensais não aconselhados durante as primeiras 6 semanas após o parto, se houver razões especiais para que se possa desenvolver coágulo de sangue numa veia profunda (VTE). Estes coágulos são mais prováveis durante vários meses após o nascimento de uma criança). Esperar até 6 semanas após o parto para encaixar corretamente o diafragma.
Certas doenças graves pouco comuns do coração, vasos sanguíneos, ou cancro do fígado ou da mama	COCs, injetáveis, pílulas só de progestina, implantes. Pergu nte ao seu profissional de saúde.
Enxaquecas (um tipo de dor de cabeça grave)	COCs, injetáveis mensais. Pergunte ao seu profissional de saúde.
Aura de enxaqueca (por vezes vê uma mancha brilhante crescente num olho), em qualquer idade	COCs, injetáveis mensais. Pergunte ao seu profissional de saúde.
Doença da vesícula biliar	COCs. Pergunte ao seu profissional de saúde.
Certas condições pouco comuns dos órgãos femininos	DIU Pergunte ao seu profissional de saúde.
Infeções sexualmente transmissíveis do colo do útero ou risco individual muito elevado de contrair essas infeções; doença inflamatória pélvica (DIP); SIDA não tratada	DIU Utilizar preservativos, mesmo que também utilizando outro método. As mulheres com VIH, incluindo as mulheres com SIDA e as que estão em tratamento, podem geralmente utilizar qualquer método de planeamento familiar que escolham. (Isto inclui o DIU para uma mulher com SIDA se ela estiver em tratamento e a sentir-se bem). As mulheres com elevado risco de infeção por VIH podem utilizar qualquer método, exceto métodos que envolvam espermicidas.
Gravidez conhecida	Não é necessário nenhum método.

Nota: consultar também as normas nacionais para orientação específica

Para mais informações sobre estes métodos de planeamento familiar, os prestadores de cuidados de saúde podem consultar o documento Family Planning: A Global Handbook for Providers. Os prestadores de cuidados de saúde podem obter o manual e mais cópias deste cartaz de parede no Knowledge SUCCESS, Johns Hopkins Center for Communication Programs (JHCCP), 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, EUA; email orders@jhuccp.org. Este cartaz atualiza e substitui as edições anteriormente publicadas. Este cartaz de parede foi possível graças ao apoio da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional, Global, GH/PRH/PEC, nos termos do Acordo de Cooperação 7200AAA19CA00001. Revisão © 2022, Johns Hopkins Center for Communication Programs.

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
JOHNS HOPKINS Center for Communication Programs
World Health Organization