



PLANEAMENTO FAMILIAR

NO SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

Desenvolvimento:



in·fu·são

Distribuição:



Parceiros:



Cofinanciado por:



A. PARA QUE SERVE A CONSULTA DE PLANEAMENTO FAMILIAR?

Destina-se a avaliar a saúde sexual e reprodutiva para que cada um viva a sua sexualidade de forma segura e satisfatória, minimizando o risco de transmissão de doenças, promovendo uma gravidez desejada e planeada e uma vivência satisfatória da vida sexual.

EXEMPLOS DE TEMAS A ABORDAR EM CONSULTA DE PLANEAMENTO FAMILIAR

AVALIAÇÃO PRÉ-CONCECIONAL

Avaliação realizada antes da mulher engravidar para antecipar e prevenir possíveis complicações na gravidez.

FERTILIDADE

Avaliação realizada a casais que estejam a tentar engravidar, sem sucesso, há pelo menos um ano.

CONTRACEÇÃO

Método que permite prevenir e programar a gravidez.

INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Fornece-se informação sobre prevenção de infeções sexualmente transmissíveis, podem ser pedidos exames de diagnóstico e decide-se abordagem adequada a cada situação.

RASTREIO DO CANCRO DO COLO DO ÚTERO

Exame ginecológico com colheita de esfregaço do colo do útero que permite avaliar se existe lesão provocada pelo papiloma vírus humano e, caso exista lesão, orientar para tratamento específico, no sentido de prevenir estes casos de cancro.

SEXUALIDADE

Podem ser abordadas todas as situações de mal estar que possam decorrer de vivências ligadas ao ato sexual.

B. QUANDO DEVO FAZER UMA CONSULTA DE PLANEAMENTO FAMILIAR?

Aconselha-se uma consulta de planeamento familiar pelo menos a cada 3 anos, caso pretenda ou tenha iniciado relações sexuais.

C. ONDE É REALIZADA A CONSULTA?

Na unidade de saúde onde esteja inscrito. A consulta é gratuita.

D. COMO POSSO PREVENIR A GRAVIDEZ?

Pode escolher um método contraceptivo de entre os vários existentes.

É importante esclarecer as dúvidas e escolher o método em consulta de planeamento familiar, tendo em conta o estado de saúde da mulher e a preferência do casal, de forma a optar pelo método mais seguro e adequado.

E. ONDE POSSO OBTER OS CONTRACETIVOS?

Muitos dos métodos e dispositivos são fornecidos e aplicados de forma gratuita na consulta de planeamento familiar nas unidades de saúde.

Alguns métodos podem ser comprados na farmácia, sem receita médica

Poderá ainda ser feita referência para consulta de planeamento familiar no hospital, caso surja essa necessidade durante a avaliação na unidade de saúde.

F. QUE MÉTODOS CONTRACETIVOS EXISTEM?

Existem métodos com hormonas e sem hormonas e métodos cirúrgicos. Poderá encontrar informação dos vários métodos no final deste folheto, a partir da página 8.

G. APÓS UMA RELAÇÃO SEXUAL DESPROTEGIDA, NÃO QUERENDO ENGRAVIDAR, O QUE POSSO FAZER?

Existe contraceção de emergência que permite prevenir a gravidez após uma relação sexual desprotegida. Não é abortiva, não afeta a fertilidade, não previne as infeções sexualmente transmissíveis, não deve substituir o uso regular de um método de contraceção. Encontra-se disponível nas unidades de saúde e farmácias. Reduz o risco de gravidez em 75-99%.

H. QUANDO ESTÁ INDICADA A CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA?

- ▶ Se não foi utilizado um método contracetivo durante a relação sexual;
- ▶ Se o único contracetivo que usou foi o preservativo e este não foi adequadamente utilizado, rompeu ou ficou retido na vagina;
- ▶ Se houve esquecimento superior a 48 horas na toma de pílula combinada (estrogénio e progestagénio);
- ▶ Se houve esquecimento superior a 36 horas na toma da pílula com progestagénio;
- ▶ Se houve atraso de dois ou mais dias na colocação do anel vaginal ou do penso transdérmico;
- ▶ Se estiver a tomar medicamentos que afetem a eficácia do contracetivo hormonal.

I. QUANTO TEMPO DEPOIS DA RELAÇÃO DESPROTEGIDA É POSSÍVEL FAZER CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA?

Até às 72 horas após relação desprotegida:

- ▶ Pílula (levonorgestrel) de toma única de venda livre na farmácia;
- ▶ Deve iniciar ou continuar um método contraceptivo e usar preservativo durante 7 dias.

Até às 120 horas após relação desprotegida:

- ▶ Pílula (acetato de ulipristal) de toma única de venda livre na farmácia;
- ▶ Deve iniciar ou continuar um método contraceptivo e usar preservativo durante 14 dias.

Até 5 dias após relação desprotegida:

- ▶ Dispositivo intrauterino, caso se pretenda um método contraceptivo de longa duração.

NOTA: Se ocorrerem vômitos nas primeiras duas horas após toma de contraceção de emergência hormonal pode ser necessário repetir a dose.

Se a menstruação seguinte atrasar mais de 7 dias, ou caso não ocorra a menstruação nas três semanas após toma de contraceção de emergência, deve ser feito um teste de gravidez.

Desconhecem-se prejuízos na saúde da mulher e na gravidez se a mulher fizer contraceção de emergência oral.

J. O PERÍODO ATRASOU ESTE MÊS. COMO POSSO CONFIRMAR UMA GRAVIDEZ?

Pode comprar um teste de gravidez na farmácia ou marcar consulta do dia na sua unidade de saúde, onde poderá ser pedida uma análise para confirmar a gravidez.

K. É POSSÍVEL INTERROMPER A GRAVIDEZ?

Em Portugal a interrupção voluntária da gravidez, ou seja, por opção do casal ou da mulher, é legal se ocorrer nas primeiras 10 semanas de gestação.

Caso pretenda interromper a gravidez, solicite uma consulta do dia com a maior brevidade possível para encaminhamento para consulta de interrupção na maternidade. É possível, ainda, dirigir-se diretamente à consulta de gravidez indesejada da Maternidade Alfredo da Costa. Os contactos encontram-se no final deste folheto.

A interrupção é gratuita e realizada com medicamentos ou por cirurgia.

L. TIVE RELAÇÕES SEXUAIS SEM PRESERVATIVO E TENHO RECEIO DE TER UMA INFECÇÃO SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL?

Marque consulta para discutir os seus receios e esclarecer as suas questões.

Se teve relações sexuais sem preservativo nas últimas 72 horas e receia infecção pelo vírus da imunodeficiência humana (VIH) pode dirigir-se a uma urgência hospitalar para avaliar a necessidade de realização de profilaxia pós-exposição.

Pode ainda contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) para receber orientações.

M. TIVE RELAÇÕES NÃO CONSENTIDAS ONTEM, E AGORA?

Deve ser realizada avaliação o mais cedo possível, em urgência hospitalar. A avaliação é gratuita.

N. TENHO UMA FERIDA OU CORRIMENTO NOS MEUS GENITAIS, O QUE FAÇO?

Marque consulta do dia para o médico na sua unidade para ser avaliada a situação. Pode ainda dirigir-se à UCSP da Lapa ou Hospital dos Capuchos que têm consulta de infeções sexualmente transmissíveis. Os contactos encontram-se no final deste folheto.

MÉTODOS CONTRACETIVOS

O. MÉTODOS CONTRACETIVOS HORMONAIS

Impedem a ovulação e, assim, a gravidez. Podem conter duas hormonas (estrogénio e progestagénio) ou apenas uma hormona (progestagénio). As hormonas contidas nestes contraceptivos são semelhantes àsquelas produzidas pela mulher de forma natural.

ATENÇÃO!

Informe o seu médico dos seus problemas de saúde atuais e passados e de toda a medicação que esteja a fazer pois alguns contraceptivos podem estar contraindicados ou a sua eficácia pode ficar comprometida com a toma concomitante de alguns medicamentos ou substâncias.

Deve procurar cuidados médicos se sentir: dor no peito, dificuldade em respirar, dor de cabeça intensa ou dor, vermelhidão e inchaço de uma perna ou braço.

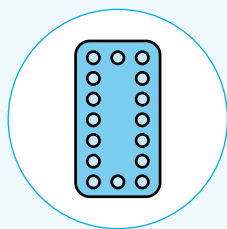
Se o contraceptivo for iniciado no primeiro dia de menstruação, será imediatamente eficaz. Se iniciar o contraceptivo noutra dia do ciclo, é necessário utilizar outro método, como o preservativo, nos sete dias seguintes.

MÉTODOS HORMONAIS COM ESTROGÉNIO E PROGESTAGÉNIO:

Estes métodos permitem regularizar a menstruação.

Efeitos secundários mais comuns: dor de cabeça, náusea, vómitos, diminuição do desejo sexual. A maioria destes efeitos secundários são transitórios.

PÍLULA COMBINADA



O QUE É?

Um comprimido de
toma oral.

COMO UTILIZAR?

A mulher deve tomar diariamente durante três semanas (21 dias) após as quais faz uma semana (7 dias) de interrupção da toma da pílula, durante a qual habitualmente surge a menstruação. Após os 7 dias de interrupção deve reiniciar a toma de um novo ciclo de comprimidos.

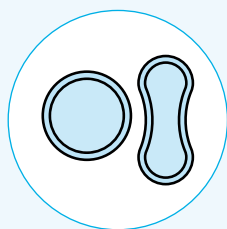
Algumas pílulas podem ter comprimidos placebo, ou seja, comprimidos sem hormonas, nesse caso não há interrupção da toma da pílula.

A pílula deve ser tomada à mesma hora todos os dias para ser eficaz.

NOTA: Assim que parar de tomar a pílula pode engravidar.

Pode perder a eficácia se tiver vômitos ou diarreia.

ANEL VAGINAL



O QUE É?

Um anel flexível e
macio tendo um
diâmetro de 5,4cm

COMO UTILIZAR?

Deve ser introduzido e mantido na vagina durante três semanas (21 dias), após as quais deve retirar o anel vaginal por um período de uma semana (7 dias), durante a qual habitualmente surge a menstruação. Após os 7 dias sem anel vaginal, introduz-se um novo anel repetindo o procedimento descrito.

Usa-se um anel vaginal por mês e este deve ser introduzido na vagina sempre no mesmo dia de semana e mais ou menos à mesma hora que colocou o anel anterior.

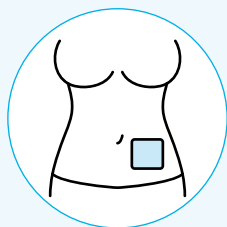
NOTA: Assim que retirar o anel pode engravidar.

Pode deixar de ser eficaz se, durante as três semanas em que o anel deveria estar na vagina, este for retirado por um período de tempo igual ou superior a três horas.

A sua eficácia não é alterada se tiver vômitos ou diarreia.

Pode provocar comichão ou desconforto na zona genital e alterar o corrimento vaginal.

ADESIVO TRANSDÉRMICO



O QUE É?

Adesivo fino,
quadrado

COMO UTILIZAR?

A mulher deve ter um adesivo na pele durante três semanas (21 dias), após as quais faz um intervalo de uma semana (7 dias) sem adesivo, onde habitualmente surge a menstruação. Após os 7 dias de intervalo aplica novo adesivo e repete o procedimento descrito.

O adesivo deve ser substituído a cada semana. Assim, utiliza três adesivos em cada ciclo.

Deve-se confirmar, todos os dias, que o adesivo está bem aplicado.

NOTA: O adesivo deve ser aplicado em pele limpa, seca e sem pelos. Pode ser aplicado na parte de fora do braço, nas costas, no abdômen, nas nádegas.

Pode ser colocado em locais diferentes a cada semana para diminuir o risco da pele ficar irritada.

Não se deve colocar cremes, óleos ou loções na pele onde aplica o adesivo.

Não se deve colocar o adesivo no peito ou em pele vermelha, irritada ou com cortes.

Deixando de usar o adesivo pode engravidar.

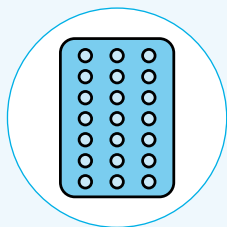
P. MÉTODOS HORMONAIS SÓ COM PROGESTAGÉNIO

São os métodos aconselhados a quem está a amamentar.

Podem estar indicados em mulheres com anemia pois frequentemente causam ausência de menstruação durante o período de toma.

Efeitos secundários mais frequentes: alterações do fluxo menstrual, como a sua total ausência ou perdas irregulares de sangue em pequenas quantidades; alteração do peso.

PÍLULA PROGESTATIVA



O QUE É?

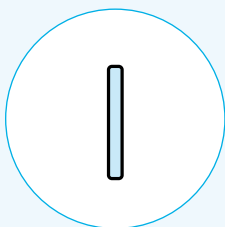
Um comprimido de
toma oral diária

COMO UTILIZAR?

A mulher deve tomar um comprimido todos os dias, sem interrupção (após terminar um blister, deve iniciar outro no dia seguinte) sempre à mesma hora.

NOTA: Assim que parar de tomar a pílula pode engravidar.

IMPLANTE SUBCUTÂNEO



O QUE É?

Pequeno bastonete
de plástico flexível e
macio com 4 cm de
comprimento e 2 mm de
diâmetro

COMO UTILIZAR?

Colocado debaixo da pele na parte interna do braço não dominante da mulher. Vai libertando gradualmente o progestagênio.

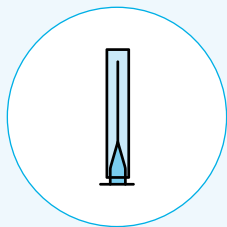
Eficaz durante três anos, ao fim dos quais, pode remover ou substituir por outro implante ou método.

Para remover o implante é necessário fazer um pequeno corte na pele, o qual deve ser feito por profissionais treinados.

NOTA: É suposto palpar o implante debaixo da pele onde foi inserido.

Após remoção do implante, pode engravidar.

PROGESTAGÉNEO INJETÁVEL



O QUE É?

Solução aquosa

COMO UTILIZAR?

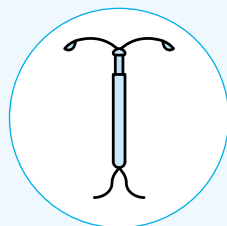
Injeção intramuscular, na mulher, a cada 12 semanas.

Cada injeção é eficaz durante três meses.

NOTA: É mais difícil saber quando poderá engravidar.

Aumenta o risco de desenvolver osteoporose.

DISPOSITIVO INTRA-UTERINO COM PROGESTAGÉNIO



O QUE É?

Dispositivo de plástico de pequenas dimensões

COMO UTILIZAR?

Realizado exame ginecológico para colocar o dispositivo no interior do útero.

Vai libertando gradualmente o progestagénio.

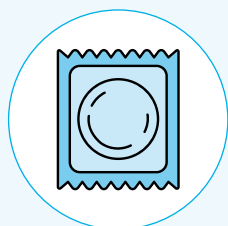
Eficaz durante pelo menos 5 anos, ao fim dos quais pode remover ou substituir por outro dispositivo ou método.

NOTA: Existe o risco de se deslocar ou de perfurar o útero (1 caso em cada 10000 mulheres com este dispositivo).

Q. MÉTODOS CONTRACEPTIVOS NÃO HORMONAIS

Os métodos não hormonais são dispositivos colocados em locais específicos do corpo, que interferem com o processo de fertilização.

PRESERVATIVO MASCULINO EXTERNO



O QUE É?

Invólucro de látex muito fino que se coloca no pénis

COMO UTILIZAR?

Deve ser colocado no pénis ereto antes de iniciar sexo oral, vaginal ou anal.

Deve ser retirado após ejaculação enquanto o pénis ainda está erecto (para evitar que o sêmen extravase do preservativo).

Verifique se está roto depois de o usar (enchendo com água por exemplo).

Cada preservativo só deve ser usado uma vez.

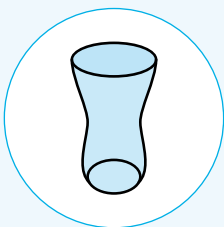
NOTA: Previne a transmissão de infeções sexualmente transmissíveis.

Verifique sempre o prazo de validade.

Pode não ser eficaz se for mal colocado, romper ou deslocar-se.

Habitualmente associa-se a outro método contraceptivo para assegurar a prevenção da gravidez.

PRESERVATIVO FEMININO INTERNO



O QUE É?

Invólucro de látex fino que se coloca no interior da vagina

COMO UTILIZAR?

Deve ser colocado na vagina antes da penetração. Pode ser colocado antes de haver qualquer contacto sexual.

Deve ser retirado após ejaculação, com a técnica descrita na embalagem, para evitar que o sêmen extravase.

Verifique se está roto depois de o usar (enchendo com água por exemplo).

Cada preservativo só deve ser usado uma vez.

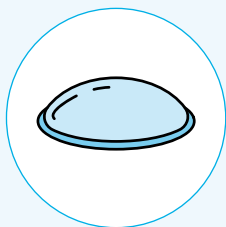
NOTA: Previne a transmissão de infeções sexualmente transmissíveis.

Verifique sempre o prazo de validade.

Pode não ser eficaz se for mal colocado, romper ou deslocar-se.

Habitualmente associa-se a outro método contraceptivo para assegurar a prevenção da gravidez.

DIAFRAGMA



O QUE É?

Dispositivo de borracha com um aro flexível

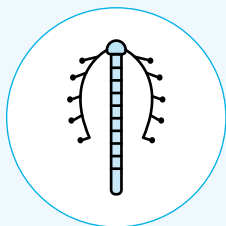
COMO UTILIZAR?

Deve ser colocado no fundo da vagina, com a face côncava virada para o colo do útero, com espermicida, antes de haver qualquer contacto sexual.

Manter o diafragma pelo menos 6 horas após o fim da relação sexual e só depois remover, de forma a prevenir a gravidez.

NOTA: Não impede a transmissão de infeções sexualmente transmissíveis.

DISPOSITIVO INTRA-UTERINO DE COBRE



O QUE É?

Dispositivo de plástico de pequenas dimensões, revestido com cobre ou com cobre e prata

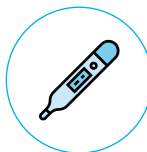
COMO UTILIZAR?

É realizado um exame ginecológico para colocar o dispositivo no interior do útero.

Eficaz durante pelo menos 10 anos, após os quais pode remover ou substituir por outro dispositivo ou método.

NOTA: Existe o risco de se deslocar (podendo perder a eficácia) ou de perfurar o útero (1 caso em cada 10000 mulheres com este dispositivo).

O corrimento vaginal e o período menstrual pode ser mais abundante.



R. OUTROS MÉTODOS NÃO HORMONAIS MENOS FREQUENTEMENTE UTILIZADOS:

Métodos naturais como o coito interrompido, calendário, muco cervical ou temperatura basal (pouco eficazes).

S. MÉTODOS CIRÚRGICOS

Opção para mulheres e homens que não desejam ter mais filhos. São cirurgias simples “efetuadas” com anestesia local, em meio hospitalar. Será feita referência para consulta hospitalar pelo médico assistente. Sem efeitos colaterais conhecidos, a longo prazo. Sem efeitos negativos sobre o desejo e a resposta sexual.

T. PROCEDIMENTO NO HOMEM - VASECTOMIA

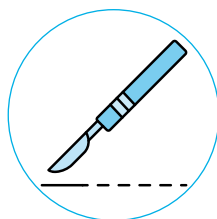
COMO É REALIZADO?

- ▶ Corta-se o canal por onde passam os espermatozoides (vas deferens) impedindo a sua expulsão no ejaculado.
- ▶ Após a cirurgia o ejaculado será idêntico, mas sem espermatozoides.
- ▶ Não afeta a potência sexual, a ejaculação ou o orgasmo

NOTA:

É importante fazer um espermograma após cerca de 20 ejaculações para confirmar a eficácia da vasectomia. Até se confirmar a eficácia deve usar outro método contraceptivo.

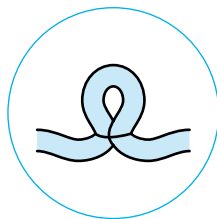
Reverter o método é difícil, dispendioso e não está disponível em todos os serviços.



U. LAQUEAÇÃO/BLOQUEIO DAS TROMPAS DE FALÓPIO

COMO É REALIZADA?

- ▶ Corta-se ou bloqueia-se o canal por onde passa o óvulo antes de chegar ao útero (trompas de Falópio), impedindo a fecundação.
- ▶ Tem efeito imediato sem interferir com as hormonas e, por isso, sem alterar o período menstrual.
- ▶ Não altera o desejo sexual ou orgasmo.



NOTA:

Método irreversível.

CONTACTOS ÚTEIS:

Consulta de Doenças Sexualmente Transmissíveis / Centro de Aconselhamento e diagnóstico VIH

UCSP da Lapa

Morada: Rua de são Ciro nº 36 1200-831

Telefone: 21 393 1250

Horário: Segunda, Terça e Quarta-feira de manhã,
por ordem de chegada a partir das 8:00 horas (10 senhas).

Consulta e exames gratuitos.

Consulta de Doenças Sexualmente Transmissíveis do CHLC

Consulta externa de Dermatologia do Hospital dos Capuchos

Morada: Alameda Santo António dos Capuchos, 1169-050 Lisboa

Telefone: 213136300

Horário: Terça-feira entre as 8:00 e 12:00 horas,
por ordem de chegada, Quinta-feira
às 8:00 horas, por ordem de chegada.

Consulta e exames gratuitos.

♀ Consulta de Gravidez indesejada

Maternidade Alfredo da Costa

Morada: R. Viriato 1, 1050-010 Lisboa

Telefone: 21 318 4000

Horário: Segunda a Sexta-feira entre as 8:00 e as 16:00 horas.