



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA  
DIVISÃO ESTRATÉGICA EM LINHAS DE CUIDADO  
SUBGERÊNCIA DO NÚCLEO DE SAÚDE DA MULHER

# CARTILHA DE PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## Conhecendo os métodos anticoncepcionais



Conheça e escolha o melhor método  
para você!

PORTO VELHO  
RONDÔNIA

2023



# CARTILHA DE PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## CONHECENDO OS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS



O Planejamento Reprodutivo é um direito de todas as pessoas, garantido pela Constituição Federal e a Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de 1996, alterada pela Lei nº 14.443, de 02 de setembro de 2022. Este serviço se trata da oferta de ações e recursos para que as pessoas possam tomar decisões sobre sua saúde sexual e reprodutiva.

### Estes Direitos envolvem:

- ➔ Decidir, de forma livre e responsável, se quer ou não ter filhos, quantos filhos deseja ter e em que momento de sua vida irá tê-los;
- ➔ Ter acesso a informações seguras sobre os métodos e meios para ter ou não filhos;
- ➔ Ter acesso ao aconselhamento e informações sobre como prevenir uma gravidez não desejada, gravidez na adolescência ou como se preparar para uma gravidez planejada;
- ➔ Ter acesso gratuito aos métodos contraceptivos na rede pública de saúde;
- ➔ Exercer a sexualidade livre de discriminação e violência;
- ➔ Acesso a informações sobre a prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).

# CARTILHA DE PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## QUAIS OS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS MAIS COMUNS?



### 1 Preservativo Masculino

Trata-se de um método de barreira, descartável, que recobre o pênis durante o ato sexual e retém o esperma, impedindo o contato com a vagina, ânus ou boca.

#### Contraindicações e 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.

#### Eficácia:

Se usado de maneira correta, a chance de engravidar é de 2% , isto é, a cada 100 mulheres, 2 podem engravidar.

#### Modo de uso

- 1- Abrir o envelope do preservativo no local demarcado, nunca com os dentes para não furar a camisinha;
- 2- 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);
- 3- Imediatamente após a ejaculação, ainda com o pênis ereto, retire o preservativo, segurando-o com cuidado pela base, para que o esperma não vazze. Certifique se há rasgos;
- 4- Depois de usado, deve-se dar um nó no preservativo, embrulhá-lo em papel higiênico e colocá-lo no lixo.

# CARTILHA DE PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## 2 Preservativo Feminino

Trata-se de um método de barreira, que deve ser inserido dentro da vagina, para impedir a entrada dos espermatozóides no corpo da mulher.

### Contraindicação:

Pessoas com alergia ao material de fabricação.

### Possíveis intercorrências:

Pode ocorrer o deslocamento do preservativo durante o ato sexual

### Eficácia:

Se usado de maneira correta, a chance de engravidar é de 5%, ou seja, a cada 100 mulheres, 5 tem a chance de engravidar.

### Modo de uso



1- Abra a embalagem com cuidado, sem usar os dentes, para não danifica-lo. Verifique a validade antes de utilizar.



2- Com os dedos polegar e médio, apertar a caminha pela parte de fora do anel, formando um nó.



3- O anel menor será deverá ser introduzido na vagina, encaixando-se no colo do útero. A outra parte maior, vai se adaptar externamente à vulva, servindo de fixação e recobrimdo os lábios vaginais.



4- Depois de usado, deve-se dar um nó no preservativo, embrulhá-lo em papel higiênico e colocá-lo no lixo.

## 3 Diafragma

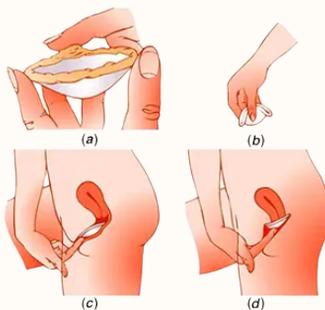
É um método de barreira, capa flexível, de borracha ou de silicone, em forma de concha, que é inserida dentro da vagina para cobrir o colo uterino e impedir a entrada de espermatozóide.

**Observação:** diafragma não previne contra IST/ HIV ou hepatites virais.

### Modo de uso:

Deve ser inserido na vagina horas antes do sexo, mas só pode ser retirado de seis a oito horas após o término da última relação sexual, que é o tempo necessário para que os espermatozóides que ficaram dentro da vagina morram.

Imediatamente após a retirada do diafragma, deve-se lavá-lo com água e sabão e armazenar em local seco.



# CARTILHA DE PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## 4 Anticoncepcionais Orais Combinados - Pílulas

Contêm dois hormônios semelhantes aos produzidos pelo ovário da mulher: o estrogênio e o progestogênio. Impedem a ovulação e tornam secreção do útero (muco) mais espesso (grosso), dificultando a passagem dos espermatozoides.

### Contraindicações:

- Lactantes (produzem leite materno);
- Mulheres com trombose;
- Acidente vascular encefálico, infarto do miocárdio, hepatite viral ativa;
- Enxaqueca (com aura);
- Pressão arterial maior do que 140x90mmHg, entre outros;

### Possíveis efeitos colaterais

- Enjoos e/ou vômitos;
- Dor de cabeça e mudanças de humor;
- Sangramento (escapes);
- Falta de menstruação;
- Aumento de peso;
- Dor nas mamas;

### 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



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, deve-se iniciar nova cartela e procurar o serviço de saúde para descartar gravidez



Se esquecer de tomar uma pílula, tomar a pílula esquecida imediatamente e a pílula regular no horário habitual

**ATENÇÃO:** Apenas o preservativo é um método contraceptivo capaz de prevenir a transmissão de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).

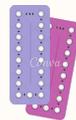
# CARTILHA DE PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## 5 Anticoncepcionais Orais apenas de Progestogênio - Minipílulas

Os anticoncepcionais orais apenas de progestogênio (minipílulas) contêm uma dose muito baixa de hormônio. Também impede a ovulação e torna a secreção do útero (muco) mais espesso (grosso). São os anticoncepcionais orais mais apropriados para as mulheres que não estão amamentando.

### Possíveis efeitos colaterais

- Alterações no fluxo menstrual;
- Dor de cabeça;
- Sensibilidade nas mamas.



### Contraindicação:

- Câncer de mama atual;

### Modo de uso:



Iniciar nos primeiros cinco dias da menstruação, preferencialmente no primeiro dia



O uso da minipílula é contínuo, não deve haver intervalo entre as cartelas. Deve-se tomar todos os dias, sempre no mesmo horário



Quando uma cartela termina, no dia seguinte ela deve tomar a primeira pílula da próxima cartela (não há intervalo)



Se houve atraso na ingestão da pílula por mais de três horas ou esqueceu alguma pílula, deve tomar a pílula esquecida assim que possível, e continuar tomando uma pílula por dia



Caso haja suspeita de gravidez, profissional de saúde.

## 6 Anticoncepcional de Emergência

Conhecida como pílulas do dia seguinte, são comprimidos hormonais que devem ser utilizados após relação sexual desprotegida ou relação sexual sem consentimento, para evitar a gravidez. Esse anticoncepcional age adiando a ovulação.

### Modo de uso

- Deveser ingerida o mais rápido possível, de preferência até 3 dias (72 horas) após a relação sexual desprotegida;
- Os dois comprimidos devem ser ingeridos em um intervalo de 12 horas.

### Observações

1. Pode haver alteração do ciclo menstrual;
2. Não protege contra posteriores relações sexuais desprotegidas;
3. Não usar a anticoncepção de emergência como método regular de anticoncepção;
4. Não protege contra IST/HIV/Aids;
5. Após o uso, poderá sentir: fadiga, dor de cabeça, tontura, náuseas, vômitos, mastalgia, diarreia.



# CARTILHA DE PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## 7 Anticoncepcional Injetável Combinado Mensal

Os anticoncepcionais injetáveis mensais são hormônios combinados (estrogênio e progestogênio). Atuam inibindo a ovulação e espessando o muco cervical, impedindo a passagem dos espermatozoides.

### Contraindicações

- Fumantes (mais de 15 cigarros/dia), com 35 anos ou mais;
- Doenças cardíacas graves e problemas de circulação;
- Mulheres que amamentam não devem utilizar até o sexto mês após o parto;
- Enxaqueca (com aura);

### Possíveis efeitos colaterais

- Enjoos;
- Vômitos;
- Sangramentos [escapes];
- Amenorréia (ausência da menstruação);
- Aumento de peso;
- Dor de cabeça;
- Tontura;
- Dor nas mamas;
- Mudanças de humor.



### Modo de uso:



**A Primeira aplicação deve ser realizada até o quinta dia do início da menstruação (preferencialmente no 1º dia)**



**Administrações seguinte deve ocorrer com um intervalo de 30, no máximo 33 dias, após a última aplicação, independente da menstruação descer**



**Após a aplicação, não deve ser feita massagem ou aplicação de calor local (compressas quentes)**



**Se houver atraso de mais de três dias para a nova aplicação, recomenda-se a utilização de preservativo ou evitar relações sexuais até a próxima injeção.**

**ATENÇÃO:** 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. Entre uma injeção e outra, pode ocorrer a menstruação.

# CARTILHA DE PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## 8 Anticoncepcional Injetável só de Progestogênio - Trimestral

O anticoncepcional injetável trimestral tem apenas um hormônio (progestogênio). Atua inibindo a ovulação e espessando o muco no canal vaginal e colo do útero, dificultando a passagem dos espermatozoides.

### Contraindicações

- Mulher com histórico de problemas de circulação;
- Acidente vascular cerebral;
- Infarto do miocárdio;
- Enxaqueca (com aura);
- Câncer de mama;
- Hepatite viral ativa
- Tabagismo mais de 15 (cigarros/dia), com 35 anos ou mais;
- Pressão arterial maior do que 140x90 mmHg.

### Possíveis efeitos colaterais

- Acne (espinhas);
- Dor de cabeça;
- Enjoos;
- Aumento de peso;
- Queda de cabelos;
- Alterações do humor;
- Sensibilidade nos seios;
- Desconforto abdominal;
- Amenorreia (ausência da menstruação);
- Alterações menstruais (sangramento leve e/ou sangramento volumoso);

### Modo de uso:



**A primeira injeção deve ser feita até o sétimo dia do início da menstruação, via intramuscular.**



**Se a primeira injeção for administrada depois do sétimo dia do início da menstruação, deve-se utilizar preservativo.**



**As aplicações seguintes devem ocorrer a cada 90 dias, independentemente da menstruação, porém pode ser administrada até duas semanas mais cedo ou até duas semanas mais tarde.**



**Se houver atraso de mais de duas semanas para a nova injeção, deve-se utilizar preservativo ou evitar relações sexuais até a próxima injeção.**



**Oferece proteção anticoncepcional já no primeiro ciclo de uso.**

# CARTILHA DE PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## 9 Dispositivo Intrauterino (DIU)

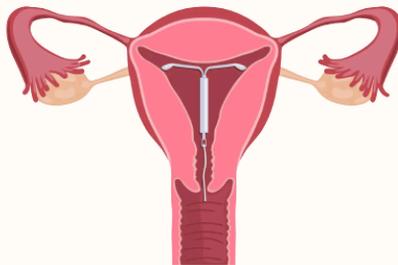
São pequenos objetos de plástico no formato da letra “T”, que é inserido dentro do útero. Existem dois tipos: um que possui hormônio (progestogênio) e outro que possui cobre, com função contraceptiva.

### Como funcionam?

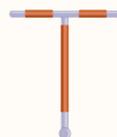
- O **DIU de cobre** paralisa os espermatozoides e não deixa acontecer a fecundação;
- O **DIU hormonal** libera o hormônio dentro do útero, mudando suas camadas/tecido/pele (endométrio), dificultando a entrada dos espermatozoides e também impedindo de ficarem vivos.

### Possíveis efeitos colaterais

- Alterações no padrão da menstruação, (sangramento prolongado, irregular e cólica).
- Ocorrência de anemia em mulheres que já tenham baixas reservas de ferro.
- Pode ocorrer a doença inflamatória pélvica (DIP), caso a mulher esteja infectada por clamídia ou gonorreia (IST).



DIU hormonal



DIU de cobre

### Contraindicações:

- Infecção pós-parto ou pós-aborto nas primeiras 6 semanas;
- Sangramento vaginal incomum;
- Câncer de útero ou ovário;
- Mulher infectada por HIV, não acompanhada;
- Mulheres com IST não tratadas.

### Informações sobre o uso (DIU de cobre):

Tem durabilidade de 10 anos, porém pode ser retirado a qualquer momento.

O DIU pode ser inserido a qualquer momento durante o ciclo menstrual, desde que a mulher não esteja grávida.

Não há necessidade de períodos de “descanso” para inserir um novo DIU.

A fertilidade retorna logo após a sua remoção.

Nos casos de diagnóstico de DIP durante o uso do DIU, deve-se realizar o tratamento medicamentoso recomendado. Não tem limite de idade para usar.

# CARTILHA DE PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## 10 Implante subdérmico

Trata-se de um método de longa duração mas, reversível. É um anticoncepcional hormonal (etonogestrel ou levonogestrel).

### Como funcionam?

- É um pequeno tubo de plástico, de cerca de 4 centímetros, que é inserido debaixo da pele do braço;
- Tem duração contínua de 3 a 5 anos, no qual o hormônio é liberado para o sangue da mulher aos poucos;
- Sua principal ação é impedir a ovulação e tornar o muco do colo do útero mais espesso (grosso), dificultando a passagem dos espermatozóides.

### Possíveis efeitos colaterais

- Alterações no padrão da menstruação, (sangramento prolongado ou ausência da menstruação);
- Dor de cabeça ou náuseas;
- Sensibilidade nos seios;
- Mudanças de humor;



Implante subdérmico

### Contraindicações:

- Mulheres com problemas na circulação;
- Mulher com ciclos irregulares;
- Câncer de útero ou ovário;
- Suspeita de gravidez.

### Informações sobre a inserção

Pode ser inserido até 5 dias após o início da sua menstruação.

Pode ser colocado imediatamente após o parto, a depender do desejo da mulher.

Utiliza-se anestesia no local (parte interna do braço) para inserção do implante.

É eficaz logo após a colocação.

É removido após o período de validade (3 ou 5 anos), ou quando desejado pela mulher.

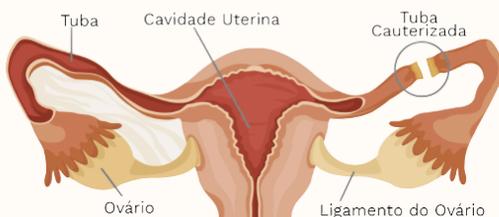
# CARTILHA DE PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## 11 Laqueadura

Trata-se de um método contraceptivo cirúrgico, definitivo, que pode ser realizados nas mulheres por meio da secção (corte) das trompas/tubas uterinas.

### Como funcionam?

- No Brasil, a laqueadura tubária é realizada por meio de uma pequena incisão cirúrgica abdominal. Cada trompa é cortada, evitando a fecundação.



### Contraindicações:

- Mulheres com menos de 18 anos de idade e com menos de 2 filhos vivos;
- Menos de 60 dias entre a manifestação da vontade e a cirurgia.

### Possíveis efeitos colaterais

São raras as complicações. Todavia, podem ocorrer:

- Infecção e sangramento no local da incisão;
- Lesão de órgãos pélvicos ou abdominais (perfuração uterina, lesão vesical);
- Reação alérgica ao anestésico;

## 11 Vasectomia

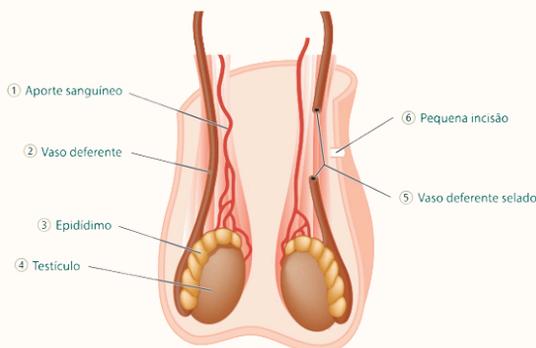
Trata-se de método contraceptivo cirúrgico definitivo, que pode ser realizado por bloqueio dos canais que passam os espermatozoides, chamados de canais deferentes.

### Como funcionam?

- Pode ser realizada em ambiente ambulatorial, com anestesia local, sem necessidade de internação. Consiste na incisão da pele da bolsa escrotal, onde há um corte no canal deferente, impedindo a passagem dos espermatozoides.

### Possíveis efeitos colaterais

- Formação de hematomas e a inflamação local.



### Contraindicações:

- Homens menores de 18 anos de idade ou com menos de 2 filhos vivos;
- Menos de 60 dias entre a manifestação da vontade e a cirurgia.

# PLANEJAMENTO REPRODUTIVO



Autonomia e direito de escolha significa: “decidir se, e quantos filhos deseja ter, quando, como e com quem tê-los!”



**FICOU COM DÚVIDA ?**

Procure a unidade de saúde mais próxima da sua casa para saber tudo sobre o planejamento reprodutivo. Assim você pode evitar uma gravidez indesejada ou se pretende engravidar, comece seu preparo para uma gravidez saudável.

# REFERÊNCIAS

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. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9263.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9263.htm). Acesso em:

BRASIL. **LEI Nº 14.443, DE 2 DE SETEMBRO DE 2022**. Altera a Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de 1996, para determinar prazo para oferecimento de métodos e técnicas contraceptivas e disciplinar condições para esterilização no âmbito do planejamento familiar. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-14.443-de-2-de-setembro-de-2022-426936016>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais**. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Ministério da Saúde, Brasília, 2009a. 52 p. Disponível em: [https://bvsvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/direitos\\_sexuais\\_reprodutivos\\_metodos\\_anticoncepcionais.pdf](https://bvsvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/direitos_sexuais_reprodutivos_metodos_anticoncepcionais.pdf).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde sexual e saúde reprodutiva**. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual Técnico para Profissionais de Saúde : DIU com Cobre TCu 380A**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2018.

FIOCRUZ. Portal de boas práticas em saúde da mulher, criança e do adolescente. **Planejamento reprodutivo: o que há de novo e além do planejamento familiar**. 2018. Disponível em: [https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/29862/PLANEJAMENTO%20REPRODUTIVO\\_O%20QUE%20H%C1%20DE%20NOVO%20E%20AL%C9M%20DO%20PLANEJAMENTO%20FAMILIAR.pdf;jsessionid=69A9CB015D39D34427DFC522146FFFFE?sequence=2](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/29862/PLANEJAMENTO%20REPRODUTIVO_O%20QUE%20H%C1%20DE%20NOVO%20E%20AL%C9M%20DO%20PLANEJAMENTO%20FAMILIAR.pdf;jsessionid=69A9CB015D39D34427DFC522146FFFFE?sequence=2).

Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA); Johnson & Johnson Foundation. **Guia para saúde sexual e reprodutiva e atenção obstétrica**. 2022. Disponível em: <https://brazil.unfpa.org/pt-br/publications/guia-para-saude-sexual-e-reprodutiva-e-atencao-obstetrica>.



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

## **GESTÃO**

Eliana Pasini

Secretária Municipal de Saúde

Fabiola Barros Ribeiro

Diretora do Departamento de Atenção Básica

## **ELABORAÇÃO E CRIAÇÃO**

Ana Emanuela de Carvalho Chagas

**Subgente do Núcleo de Saúde da Mulher**

Alesandro Lima Rodrigues

Enfermeiro Residente em Enfermagem Obstétrica  
- SESAU RO

Jéssica Cunha Alves

Enfermeira Residente em Saúde da Família -  
REMUSF-UNIR

## **REVISÃO**

Ana Emanuela de Carvalho Chagas

**Subgente do Núcleo de Saúde da Mulher**

Jéssica Cunha Alves

Enfermeira Residente em Saúde da Família -  
REMUSF-UNIR

Karla da Silva Guimarães Rocha

Enfermeira mestre em Saúde da Família

**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

---



PREFEITURA  
**PORTO VELHO**  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE  
**SEMUSA**



**Saúde da Família**  
**DAB- DEPARTAMENTO DE**  
**ATENÇÃO BÁSICA**

---