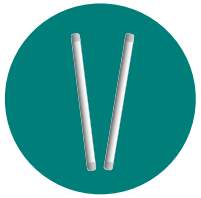
Cartões de Aconselhamento sobre Métodos Contraceptivos para Adolescentes

Sobre os Cartões de Aconselhamento

Este conjunto de cartões de aconselhamento sobre métodos contraceptivos foi desenvolvido para apoiar o grupo de provedores (agentes comunitários de saúde, enfermeiros, médicos, farmacêuticos, conselheiros e outros prestadores de serviços de saúde) que trabalham com jovens e adolescentes. Um dos lados do cartão serve para lembrar o provedor as informações importantes sobre o método contraceptivo, tais como: a eficácia, vantagens e desvantagens. O outro lado do cartão inclui informações que o provedor deve passar ao utente (adolescente) sobre: como usar o método, possíveis efeitos colaterais e motivos para retornar à consulta com o provedor/a.

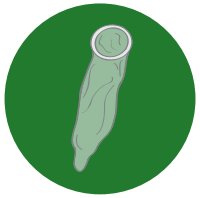
Os cartões fornecem informações particularmente relevantes para adolescentes (10 a 19 anos), mas também pode ser usadas para os jovens com idade superior a 19 anos de idade. Os cartões podem ser adaptados para atender as especificidades locais e os diferentes contextos.

Os cartões abrangem os seguintes métodos:



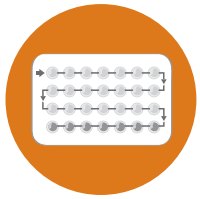
Implantes

Método da Amenorreia Lactacional (LAM)



Preservativo Masculino

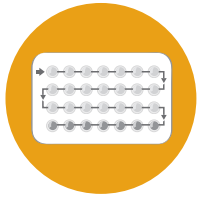
Dispositivo Intra-uterino (DIU)



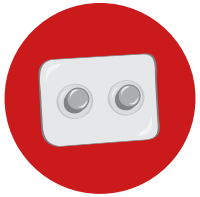
Contraceptivos Orais Combinados (COCs)

Preservativo Feminino

DMPA (Contraceptivo Injectável)



Contraceptivos Orais de Progesterona (COPs)



Contracepção de Emergência (CE)

Pathfinder INTERNATIONAL
A GLOBAL LEADER IN SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

Cartões de Aconselhamento sobre Métodos Contraceptivos para Adolescentes

Dicas de Aconselhamento

- **A idade não é contraindicação para nenhum dos métodos contraceptivos apresentados nestes cartões, incluindo os métodos de longa duração.**

  Os provedores têm a obrigação de fornecer informações imparciais e baseadas em evidências sobre uma ampla gama de métodos que possam satisfazer as necessidades de saúde e os direitos sexuais dos adolescentes.

- **Adolescentes são elegíveis a toda a gama de contraceptivos independentemente da idade, estado civil, tipo de relacionamento ou fertilidade.**

  No entanto, o provedor deve verificar se o adolescente não tem qualquer outra condição que impeça a utilização de um método particular, segundo os critérios médicos de elegibilidade da OMS.

Enquanto aconselha os adolescentes lembre-se de:

- ✓ Garantir a privacidade e confidencialidade
- ✓ Respeitar as escolhas do utente, sua cultura, religião e sexualidade
- ✓ Ouvir activamente e mostrar interesse
- ✓ Estar atento às perguntas do utente e às suas necessidades específicas
- ✓ Usar linguagem clara que o utente possa entender
- ✓ Evitar a comunicação unidirecional. Prefira usar perguntas abertas
- ✓ Seja imparcial, não dê sermões, zangue ou diga ao adolescente o que ele/ela deve fazer. Não julgue.
- ✓ Forneça informações baseadas em evidências, usando os cartões para garantir que o adolescente tenha uma escolha informada sobre os métodos

Implantes

O que são?

Implantes são hastes pequenas e flexíveis que contém o hormónio progesterona. As hastes são colocadas via subcutânea no antebraço da mulher e dependendo do tipo podem prevenir a gravidez por 3 a 5 anos. Existem diversos tipos de implantes:

- **Jadelle:** 2 hastes, efectivo por 5 anos
- **Implanon:** 1 haste, efectivo por 3 anos
- **Sinoplant:** 2 hastes, efectivo por 5 anos

Qual a sua eficácia?

Se 100 mulheres usarem o implante durante um ano, tipicamente menos de uma mulher vai ficar grávida durante esse período. Acima de 3 a 5 anos, dependendo do tipo, até uma gravidez ocorre em cada 100 mulheres usando o implante.

Como o implante funciona?

O implante funciona espessando o muco cervical, impedindo o espermatozóide de encontrar o óvulo e prevenindo a liberação do óvulo do ovário.

Não é recomendado para adolescentes que:

- Tem sangramento vaginal inexplicado (necessita ser examinada)

Verifique critério de elegibilidade medica se a adolescente tem outro problema grave de saúde.

Vantagens

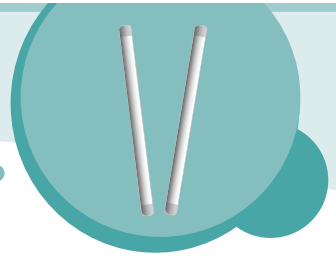
- Seguro e eficaz
- Longa duração (3 a 5 anos) e não exige nenhuma acção diária da mulher
- A menstruação se torna menos intensa e frequentemente não ocorre mais ao final de um ano
- Gravidez pode ocorrer logo após a remoção do implante
- Pode ser usado durante a amamentação
- Não interfere na relação sexual
- Pode melhorar a anemia
- Pode ser usado discretamente

Desvantagens

- O padrão da menstruação provavelmente irá mudar
- Não protege contra o ITS/HIV
- Necessita de um provedor de saúde para colocar e retirar o implante

Pathfinder INTERNATIONAL
A GLOBAL LEADER IN SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

Implantes



Mostre o implante à utente e explique o seguinte:

Como usar o implante

- As hastes ou cápsulas são inseridos via subcutânea no antebraço.
- Se o implante for inserido ate o 7º dia do início da menstruação não é necessário usar um segundo método de segurança.
- Se o implante for inserido após o 7º dia do início da menstruação (ou após o 5º dia se usar o Implanon) um segundo método de segurança deve ser usado nos 7 primeiros dias após o implante ser colocado. O implante precisa ser removido após 3-5 anos, dependendo do implante e do peso da utente.
- Se a utente pesa mais de 80 quilos, alerte que o Jadelle se torna menos eficaz após 4 anos de uso.

Possíveis efeitos colaterais

- Mudança na menstruação: sangramentos irregulares ou menos intensos no início. Após um período inicial a menstruação provavelmente vai se tornar menos frequente ou até desaparecer
- Ganho de peso, sensibilidade nos seios, dores de cabeça, enjoos náusea e alteração de humor

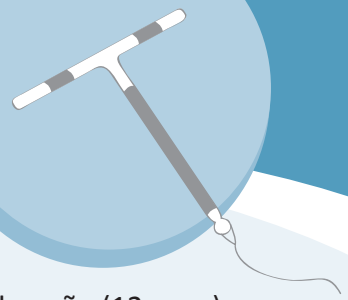
Motivos para retornar à unidade sanitária

- Pus, calor, vermelhidão ou dor no local da inserção que piora ou não desaparece, pode indicar uma infecção no local da inserção
- Enxaqueca com visão turva
- O implante parece estar saindo
- No caso do ganho de peso significativo, isto pode reduzir a eficácia do implante a longo prazo
- Sempre que houver um problema ou se a utente ou o parceiro foi exposto à uma ITS
- Sempre que um novo suprimento de preservativos for necessário (nunca espere o preservativo terminar antes voltar a unidade sanitária)

! O implante não protege contra ITS/HIV:
Para se proteger de gravidez e também das ITS/HIV, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Dispositivo Intra-uterino (DIU) (informações para o DIU Cu T 380A)



O que é?

O DIU é um pequeno dispositivo de plástico e de cobre que é inserido no útero para evitar a gravidez.

Qual a sua eficácia?

Se 100 mulheres usarem o DIU durante um ano, tipicamente menos de uma delas vai ficar grávida nesse período.

Como o DIU funciona?

O DIU funciona impedindo o esperma de entrar em contacto com o óvulo.

Não é recomendado para adolescentes que:

- Estão entre 48 horas a 4 semana no pós parto
- Apresentam infecção pós parto ou infecção pós aborto
- Têm algum sangramento vaginal inexplicado (uma avaliação deve ser feita antes de se colocar o DIU)
- Têm doença inflamatória pélvica, clamídia ou gonorreia (em caso de se iniciar o uso deste método; para continuar com este método, é aceitável mesmo com estas infecções)
- Têm múltiplos parceiros sexuais ou se o parceiro sexual tem outros/as parceiros sexuais (aumenta o risco de ITS)
- Têm AIDS e não estão em boas condições clínicas (iniciar somente IUD)

Verifique critérios médicos de elegibilidade se a adolescente tem outra condição médica importante

Vantagens

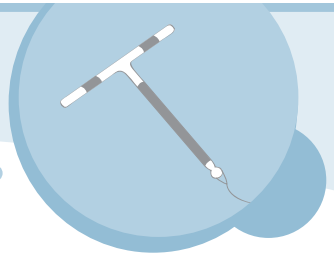
- Seguro, eficaz e de longa duração (12 anos)
- Fácil de remover (pelo provedor de saúde) se a utente ficar grávida
- Não requer nenhuma acção diária
- Não interfere na relação sexual
- Pode ser usado de forma discreta – não há nenhuma evidência externa que a mulher o está usando (ocasionalmente o parceiro pode sentir o filamento durante a relação sexual)
- Pode ser colocado imediatamente no pós parto.
- Não interfere na amamentação
- Pode ser usado por mulheres jovens, incluindo aquelas que nunca ficaram grávidas.
- O DIU também pode ser usado como contracepção de emergência para evitar a gravidez se inserido dentro de 5 dias após o sexo desprotegido.

Desvantagens

- Dor ligeira durante os primeiros dias após a inserção do DIU
- Fluxo menstrual mais intensos e/ou maiores, mas que normalmente diminuem no primeiro ou segundo ano.
- Não protege contra ITS/HIV
- Requer um profissional de saúde para inserir e remover.

Pathfinder International
A GLOBAL LEADER IN SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

Dispositivo Intra-uterino (DIU) (informações para o DIU Cu T 380A)



Mostre o DIU para a utente e explique o seguinte:

Como usar o DIU

- O DIU é colocado pelo provedor de saúde e pode permanecer por até 12 anos.
- Nenhuma consulta de seguimento é necessária após o primeiro exame de rotina entre 3-6 pós-inserção.
- Verificar os filamentos é opcional. Os filamentos podem ser verificados durante os primeiros meses depois da menstruação para certificar que o DIU ainda está no lugar. Explique como verificar os filamentos

Possíveis efeitos colaterais

- Fluxo menstrual intenso, longo e/ou irregular (normalmente diminui depois dos primeiros 3 a 6 meses)
- Mais cólicas e dores durante a menstruação.
- Aumento da secreção vaginal
- Possíveis infecções
- Dor e cólicas durante a colocação e por alguns dias após a colocação do DIU.

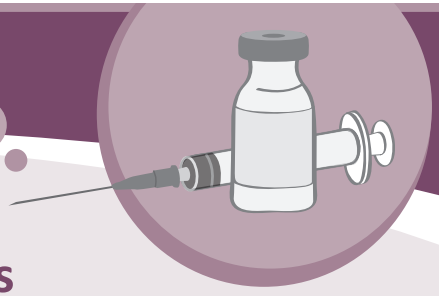
Motivos para retornar à unidade sanitária

- Sangramento ou corrimento anormal
- Dor (abdominal ou dor durante a relação sexual)
- Febre
- Filamentos estão saindo, ou a utente está a sentir que o DIU está parcialmente saindo
- Sempre que houver um problema ou se a utente ou o parceiro foi exposto à uma ITS
- Sempre que houver problemas ou um novo suprimento de preservativos for necessário (nunca espere o preservativo terminar antes voltar à unidade sanitária)

O DIU não protege contra ITS/HIV:
Para se proteger de gravidez e também das ITS/HIV, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

DMPA: Contraceptivo Injectável



O que é?

DMPA, às vezes conhecida como injecção ou Depo, é uma injecção que contém progesterona. A injecção é dada a cada 3 meses. Existem diversos tipos de contraceptivos injectáveis. Este guia se refere ao DMPA e não ao NET-EN ou aos contraceptivos injectáveis combinados

Qual a sua eficácia?

Se 100 mulheres usarem DMPA durante um ano, tipicamente 3 ficarão grávidas nesse perídod.

Como o DMPA funciona?

DMPA funciona prevenindo a liberação do óvulo do ovário. Sem o óvulo a mulher não pode ficar grávida.

Não é recomendado para adolescentes que:

- Sangramento vaginal inexplicável (antes da avaliação)

Verifique critérios médicos de elegibilidade se a adolescente tem outra condição médica importante

Vantagens

- Seguro e eficaz
- Pode ser administrado por uma profissional de saúde não médico.
- Tem duração de pelo menos três meses e não requer nenhuma acção diária
- Pode ser um método discreto
- O fluxo menstrual vai diminuindo e frequentemente desaparece após um ano de uso
- Completamente reversível, a mulher pode engravidar novamente após a interrupção do DMPA, embora possa haver um atraso de vários meses
- Pode ser usando durante a amamentação
- Não interfere com a actividade sexual
- Pode melhorar a anemia

Desvantagens

- Fluxo menstrual provavelmente vai mudar
- Aumento do apetite pode causar ganho de peso
- Em média, há um atraso de quatro meses na possibilidade de engravidar depois de parar o uso da DMPA quando comparado com outros métodos.
- Não protege contra ITS/HIV

Pathfinder INTERNATIONAL
A GLOBAL LEADER IN SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

DMPA: Contraceptivo Injectável

Mostrar à utente o frasco de DMPA e explicar o seguinte:

Como usar a DMPA

- DMPA é administrada através de uma injecção a cada três meses
- Nunca atrase mais de quatro semanas para tomar uma nova injecção
- É eficaz imediatamente se tomado dentro dos 7 primeiros dias do período menstrual.
- Se iniciar com mais de 7 dias após o primeiro dia da menstruação, um método de apoio (por exemplo, preservativos) é necessário durante os primeiros 7 dias.

O que fazer se esquecer de tomar da injecção?

- Venha imediatamente para tomar uma nova injecção e use um método de segurança imediatamente até 7 dias após a injecção.
- Se a utente não puder vir no dia agendado, é possível tomar a injecção até quatro semanas antes da sua próxima injecção.

Possíveis efeitos colaterais

- Pequenos sangramentos irregulares
- Fluxo leve ou moderado prolongado.
- É provável que o sangramento se torne mais leve, menos frequentes, ou parar completamente
- Possível aumento de peso, dores de cabeça, tonturas e/ou alterações de humor

Motivos para retornar à unidade sanitária

- Sangramento vaginal intenso
- Aumento excessivo de peso
- Dores de cabeça intensas (incluindo dores de cabeça com visão turva)
- Sempre que houver um problema ou se a utente ou o parceiro foi exposto à uma ITS
- Se outra injecção de 3 meses ou novo suprimento de preservativos for necessário (nunca espere o preservativo terminar antes voltar a unidade sanitária)

! DMPA não protege contra ITS/HIV:
Para se proteger de gravidez e também das ITS/HIV, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Método da Amenorreia Lactacional (LAM)

O que é?

O método da amenorreia lactacional é o uso da amamentação como método de planeamento familiar temporário ("lactacional" é relacionado com amamentação e "amenorreia" significa não ter menstruação.)

Qual a sua eficácia?

Se 100 mulheres usarem LAM durante os seis primeiros meses após o parto, tipicamente 2 mulheres ficarão grávida nesse período.

Como o LAM funciona?

O LAM funciona prevenindo a ovulação, porque a amamentação muda a taxa de liberação das hormonas.

Vantagens

- Efectivo para prevenir a gravidez por pelo menos 6 meses após o parto
- Encoraja a prática da amamentação, trazendo beneficio à saúde da mãe e do bebé
- Pode ser usado imediatamente após o nascimento do bebé
- Não interfere na vida sexual
- Não tem nenhum custo relacionado com contracepção ou para a alimentação do bebé
- Não é necessário nenhum material ou procedimento para prevenir a gravidez

Desvantagens

- A eficácia é reduzia após 6 meses pós-parto.
- Requer amamentação frequente, dia e noite, o que pode ser difícil para algumas mães.
- Não oferece protecção contra ITS/HIV.
- Se a mãe tiver HIV há uma chance do leite materno transmitir o HIV para o bebé.

Pathfinder INTERNATIONAL
A GLOBAL LEADER IN SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

Método da Amenorreia Lactacional (LAM)

Explique o seguinte à utente:

O LAM pode ser usado se todas as condições abaixo existirem:

- A menstruação ainda não retornou
- O bebé não esta recebendo nenhuma outra alimentação além do leite materno ou não passa longos períodos (mais de 4 a 6 horas) sem ser amamentado durante o dia e a noite também
- O bebé tem menos de 6 meses de idade

Nota: Um método complementar de contracepção também pode ser usado em qualquer momento.

O LAM não pode ser usado se qualquer uma destas situações existirem:

- O bebé tem mais de 6 meses de idade
- A menstruação já retornou
- O bebé está a receber alimentação complementar

O LAM não protege contra ITS/HIV:
Para se proteger de gravidez e também das ITS/HIV, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Como fazer a amamentação eficiente

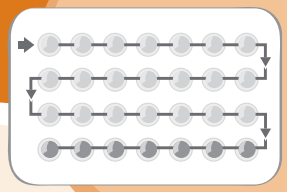
- Amamente o bebé sempre que o bebé necessitar, dia e noite.
- Amamente usando ambos os seios alternativamente.
- Evite ter intervalos maiores do que 4 horas entre as mamadas durante o dia e maiores do que 6 horas durante a noite.
- Não use chupetas ou biberões.
- Ordenhe o leite da mama se estiver longe do bebe.
- Não dê água ou chás ao bebé. Se o bebé estiver com sede, você deverá beber mais água.

Motivos para retornar à unidade sanitária

- Não está mais fazendo amamentação exclusiva e precisa de um outro método contraceptivo
- Sempre que houver um problema ou se a utente ou o parceiro foi exposto à uma ITS
- Sempre que um novo suprimento de preservativos for necessário (nunca espere o preservativo terminar antes voltar à unidade sanitária)

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Contraceptivos Orais Combinados (COCs)



O que são?

COCs (também conhecidos como “pílula”) são comprimidos que contém os hormónios estrogénio e progesterona. A mulher toma um comprimido ao dia para evitar a gravidez.

Qual a sua eficácia?

Se 100 mulheres usarem os COCs durante um ano, tipicamente apenas 8 delas ficam grávidas nesse período. Existe uma taxa maior de falha entre as adolescentes do que em mulheres de outras idades, pois adolescente têm mais dificuldades em lembrar de tomar o comprimido com regularidade.

Como os COCs funcionam?

Os COCs funcionam evitando que o óvulo seja liberado pelo ovário. Sem um óvulo disponível a mulher não pode ficar grávida.

Não é recomendado para adolescentes que:

- Estão em pós-parto menos que quatro semanas atrás (se não estão a amamentar)
- Estão a amamentar e estão com menos de 6 meses de pós parto
- Têm dores de cabeça do tipo enxaqueca com aura
- Têm hepatite viral com um quadro crónico ou em fase activa
- Estão a tomar antiretroviral contendo Ritonavir - inibidor de protease (use COC com pelo menos 30 ug EE)

Verifique os critérios médicos de elegibilidade se a adolescente tem outra condição médica importante.

Vantagens

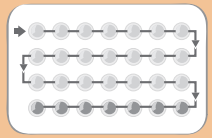
- Seguro, eficiente e fácil de usar
- Controlado pela mulher
- Pode ser usado antes do início da menstruação
- Ciclos menstruais mais regulares e leves e com menos cólicas
- Gravidez pode ocorrer logo após parar de tomar os COCs
- Não interfere na actividade sexual
- Pode ser benéfico para as adolescentes que tem ciclos irregulares, sangramento intenso durante os ciclos, cólicas severas ou acnes
- Diminui o risco de cancro no aparelho reprodutivo feminino

Desvantagens

- Deve ser tomado todos os dias para ser eficiente
- Nem sempre é discreto – as pílulas podem ser vistas por outras pessoas
- Aumento de peso ou sangramentos inesperados em algumas adolescentes
- Não protege contra ITS, incluindo o HIV

Pathfinder International
A GLOBAL LEADER IN SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

Combined Oral Contraceptives (COCs)



Mostre à utente a embalagem de pílula e explique o seguinte:

Como usar os COCs

- Tome o primeiro comprimido no primeiro dia da menstruação ou em qualquer outro dia dentro dos quatro primeiros dias da menstruação.
- Se tomar o primeiro comprimido após o quinto dia do início do período menstrual, use um outro método seguro durante os 7 primeiros dias.
- Tome um comprimido todos os dias na mesma hora. Guarde a embalagem de comprimidos em um lugar que vá ajudá-la a lembrar-se deles. Por exemplo, perto de onde você se lava antes de dormir.
- Embalagem de 28 dias: após acabar uma embalagem, inicie a próxima embalagem no dia seguinte. Os últimos 7 comprimidos não contem hormonas mas estão lá para lembrá-la de continuar a tomar os comprimidos sem nenhum dia de intervalo.
- Embalagem de 21 dias: Espere 7 dias para começar uma nova embalagem.

O que fazer se esquecer de tomar os comprimidos?

- Não tomar os comprimidos pode resultar em gravidez
- Se você esquecer de tomar um comprimido, SEMPRE tome o comprimido esquecido assim que você se lembrar e continue com os comprimidos nos próximos dias no horário usual.
- Mas se esqueceu de tomar 3 ou mais comprimidos ou começou a tomar nova embalagem com mais de 3 dias de atraso (no caso de cartela de 28 comprimidos), tome o restante dos comprimidos no horário usual, mas use o preservativo ou não tenha relações sexuais nos próximos 7 dias.
- Se você perdeu 3 ou mais comprimidos na terceira semana da embalagem de pílulas, jogue fora esta embalagem e comece a tomar uma nova. Use o preservativo ou evite relações sexuais nos próximos 7 dias.

Possíveis efeitos colaterais

- Náusea, ganho de peso, sensibilidade nos seios, dores de cabeça, enjoos e alteração de humor.
- Mudanças no padrão do fluxo menstrual, incluindo sangramentos não esperados.

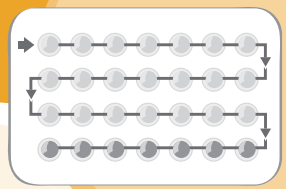
Motivos para retornar à unidade sanitária:

- Dores de cabeça intensas (incluindo dores de cabeça com visão turva)
- Dores fortes e constantes na barriga, no peito e nas pernas
- Icterícia ou amarelamento da pele
- Breve perda da visão, visão de luzes piscando ou em zigue zague (com ou sem dor de cabeça forte)
- Breve dificuldade em falar ou mover os braços e pernas
- Sempre que houver um problema ou se um dos parceiros for exposto a alguma ITS
- Para repor os COCs (sempre tenha pelo menos uma cartela de reserva) ou um novo suprimento de preservativos for necessário

! COCs não protegem contra as ITS/HIV:
Para se proteger de gravidez e também das ITS/HIV, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Contraceptivos Orais de Progesterona (COPs)



O que eles são?

POCs são comprimidos que contém somente uma pequena quantidade de um hormónio, a progesterona. A utente toma um comprimido ao dia para prevenir a gravidez.

Qual a sua eficácia?

- POCs são muito eficazes para mulheres que estão a amamentar. Se 100 mulheres a amamentar usarem COPs durante um ano, tipicamente 1 ficará grávida nesse período.
- Como são normalmente utilizados, eles são menos eficazes para as mulheres que não amamentam. Se 100 mulheres usaram COPs por 1 ano, tipicamente 3-10 mulheres engravidam nesse período.
- Há uma maior taxa de falha entre as adolescentes, pois elas têm mais dificuldade em lembrar de tomar as pílulas regularmente.

Como o COP funciona?

Os COPs funcionam expessando o muco cervical, tornando mais difícil o espermatozóide passar pelo útero. Também impedem o ovário de liberar o óvulo em metade dos ciclos menstruais.

Não é recomendado para as adolescentes que:

- Estão a tomar antiretroviral contendo Ritonavir – inibidor de protease
- Estão a tomar rifampicina ou rifabutin para a TB

Vantagens

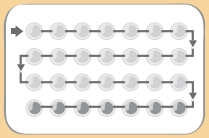
- Pode ser usado durante a amamentação
- É uma boa escolha para adolescentes que não podem usar estrogénio, mas querem usar pílulas.
- Gravidez pode ocorrer logo após parar de tomar a pílula.
- Não interfere na relação sexual.

Desvantagens

- Para adolescentes que não estão a amamentar, a menstruação pode mudar (incluindo pequenos sangramentos e amenorreia).
- Deve ser tomado na mesma hora todos os dias, o que pode ser difícil para a adolescente lembrar - um atraso de 3 horas é o mesmo que um atraso de 24 horas.
- Não protege contra infecções de transmissão sexual, como o HIV.

Pathfinder International
A global leader in sexual and reproductive health

Contraceptivos Orais de Progesterona (COPs)



Mostre à utente a embalagem de pílula e explique o seguinte:

Como usar o COP

- Se está a amamentar e a menstruação não tiver retornado, pode começar o COP a qualquer momento sem um método complementar.
- Se a menstruação tiver retornado, o COP pode ser iniciado dentro dos primeiros 5 dias após o início da menstruação sem um método complementar.
- Se já tiver passado mais de 6 meses após o parto ou se menstruação tiver retornado, mas não está dentro dos primeiros 5 dias após o início da menstruação, POC pode ser iniciado a qualquer momento se for confirmado que a utente não está grávida. Mas um método complementar, como um preservativo, deve ser utilizado durante os primeiros 2 dias.
- Tome uma pílula todos os dias, no mesmo horário do dia. Quando uma embalagem acabar, iniciar outra no dia seguinte.
- Não perca um só dia ou tome a pílula tarde demais. A utente deve tomar a pílula quando estiver a fazer algo que ela faz todos os dias, como lavar o rosto ou escovar os dentes.

O que fazer se esquecer de tomar a pílula

- Tome a pílula assim que lembrar. Você pode tomar 2 pílulas na mesma hora ou no mesmo dia.
- Continue a tomar a próxima pílula no mesmo horário que toma regularmente.
- Use um método complementar, como o preservativo, pelos próximos 2 dias.

Possíveis efeitos colaterais

- Mudanças no padrão da menstruação como amenorreia, pequenos sangramentos, menstruação irregular ou prolongada (para as adolescentes que não estão a amamentar).
- Sensibilidade nos seios, dores de cabeça, enjoos, mudanças de humor, dor abdominal ou náusea.
- Adolescentes que estão a amamentar podem ter um atraso no retorno da menstruação após o parto.

Motivos para retornar à unidade sanitária

- Interrompeu o aleitamento e gostaria de mudar para outro método
- Tomou o comprimido com mais de 3 horas de atraso ou perdeu um dia na toma do comprimido e também teve relações sexuais durante este período e está a considerar a CE (para mulheres que tem menstruação)
- Sempre que houver um problema ou ambos os parceiros pensam que podem ter sido expostos à uma ITS
- Tem dores de cabeça fortes com visão turva
- Um novo suprimento de COP ou preservativos é necessário (sempre tenha ao menos uma embalem extra)

! O COP não protege contra ITS/HIV:
Para se proteger de gravidez e também das ITS/HIV, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Preservativo Masculino

O que são?

O preservativo masculino é um invólucro de látex usado no pénis erecto quando um casal está fazendo sexo.

Qual a sua eficácia?

- Se 100 casais usarem preservativo durante um ano, tipicamente 15 mulheres ficarão grávidas nesse período.
- Se usado correctamente em todas as relações sexuais o preservativo é altamente eficaz na protecção contra a maioria das ITS (excepto herpes simplex e outras úlceras genitais), incluindo o HIV.

Como o preservativo funciona?

O preservativo coleta o esperma do homem, evitando que o esperma penetre na vagina.

Não é recomendado se a/o adolescente:

- Tiver alergia importante ao látex.

Nota: Os preservativos são sempre recomendados para prevenir as ITS/HIV.
Se o/a adolescente sente que ele/ela pode não ser sempre capaz de negociar o uso do preservativo, é recomendado que um método contraceptivo complementar seja usado.

Vantagens

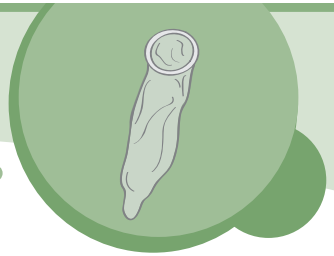
- Seguro
- Não necessita prescrição ou consulta médica
- Eficaz e fácil de usar
- Protege contra as ITS/HIV

Desvantagens

- Interfere com o acto sexual
- Pode diminuir a sensibilidade no sexo em alguns homens e algumas mulheres
- Necessita comunicação e consentimento de ambos os parceiros
- Um novo preservativo deve ser usado toda as vezes em que o casal tiver uma relação
- O preservativo deve estar disponível antes da relação sexual acontecer.

Pathfinder International
A global leader in sexual and reproductive health

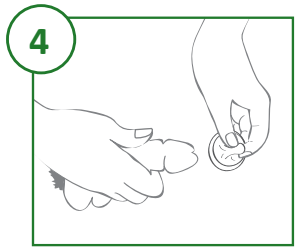
Preservativo Masculino

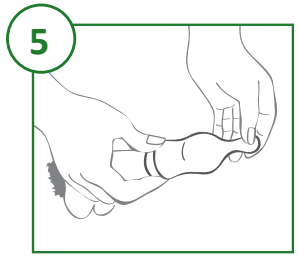


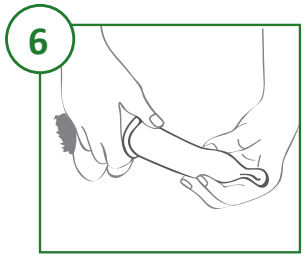
Mostrar à/ao utente preservativo e explicar o seguinte:

Como usar o preservativo

1. Verifique a data de validade na embalagem do preservativo.
2. Abra a embalagem com cuidado para que o preservativo não rasgue.
3. Não desenrole o preservativo antes de colocá-lo.
4. Coloque o preservativo na ponta do pénis duro.
5. Segure a ponta do preservativo com o polegar e o indicador.
6. Desenrole o preservativo até cobrir o pénis.
7. Deixe espaço suficiente na ponta do preservativo para o sémen.
8. Após a ejaculação, segure a borda do preservativo e retire o pénis da vagina antes que se torne flácido.
9. Utilize apenas um preservativo por vez.
10. Manter um suprimento de preservativos sempre ao alcance.







Cuidados com o preservativo

- Não use lubrificantes a base de petróleo (como o óleo de bebé, óleo de cozinha, vaselina), porque eles podem danificar o preservativo. É seguro usar água limpa, saliva, ou lubrificantes à base de água.
- Guarde os preservativos em local fresco e seco. Não os carregue junto ao corpo (nos bolsos da calca, por exemplo), porque o calor pode destruí-los.
- Use o preservativo apenas uma vez.
- Não use um preservativo se o pacote está danificado ou se o preservativo está seco ou pegajoso ou a cor mudou.
- Tome cuidado para descartar correctamente os preservativos usados.

Possíveis efeitos colaterais

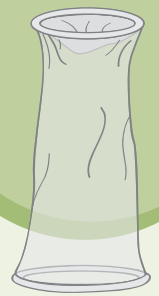
- O preservativo pode se romper ou sair durante o acto sexual.
- Alguns homens e mulheres podem sentir comichões, ardor ou inchaço decorrente de alergia ao látex.

Motivos para retornar à unidade sanitária

- Sempre que houver um problema (preservativo se rompeu ou não está satisfeito/a com o método)
- Um novo suprimento é necessário (nunca espere o preservativo terminar antes voltar à unidade sanitária)
- Ambos os parceiros pensam que podem ter sido expostos à uma ITS

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Preservativo Feminino



O que são?

O preservativo feminino é um dispositivo feito com uma fina película plástica que se encaixa dentro da canal vaginal da mulher. Ele tem anéis flexíveis em ambas as extremidades e um dos lados tem o anel fechado com o qual se cobre o cérvix. A mulher usa o preservativo feminino durante o acto sexual para prevenir a gravidez.

Qual a sua eficácia?

- Se 100 mulheres usarem o preservativo feminino por um ano, tipicamente 21 mulheres ficam grávidas nesse período.
- O preservativo feminino também previne de forma eficaz varias ITS, incluindo o HIV, quando usado correctamente toda a vez que a mulher tiver uma relação sexual.

Como o preservativo feminino funciona?

O preservativo coleta o esperma do homem, evitando que o esperma penetre na vagina.

Nota: Preservativos são sempre recomendados para a prevenção das ITS/HIV.

Se a adolescente sentir que ela pode não ser sempre capaz de negociar o uso do preservativo, é recomendado que se use um método contraceptivo complementar.

Vantagens

- Seguro
- Eficaz
- Pode ser colocado até 8 horas antes da relação sexual
- Pode ser usado com lubrificantes à base de óleo
- Pode se sentir mais natural durante o sexo do que usando os preservativos masculinos
- Protege contra as ITS/HIV
- Reduz as chances de irritação ou reacção alérgica (comparado com preservativos de látex).

Desvantagens

- É mais caro que o preservativo masculino
- Pode fazer ruídos durante a penetração
- É usado pela mulher, mas necessita da cooperação e o consentimento do parceiro
- Pode ser difícil de colocar

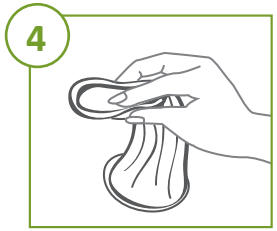
Pathfinder International
A global leader in sexual and reproductive health

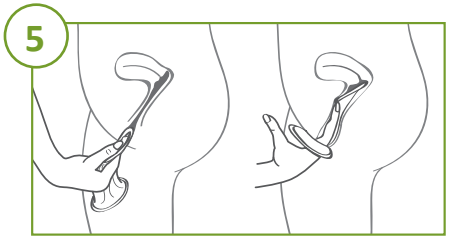
Preservativo Feminino

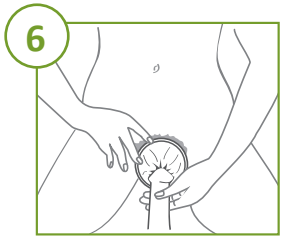
Mostre o preservativo feminino à utente e explique o seguinte:

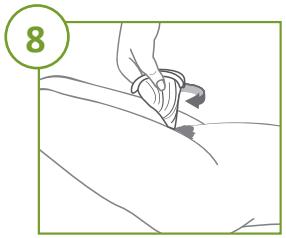
Como usar o preservativo feminino

1. Verifique a data de validade na embalagem do preservativo.
2. Abra a embalagem com cuidado para que o preservativo não rasgue.
3. Encontrar o anel interior, que está na extremidade fechada do preservativo.
4. Aperte o anel interno, estreitando-o.
5. Colocar o anel no interior da vagina e empurrar para dentro da vagina com o dedo; o anel externo permanece fora da vagina.
6. Durante o sexo, o pénis deve ser introduzido dentro do anel. Se estiver fora do anel, ele não vai oferecer protecção contra gravidez ou ITS/HIV.
7. Remova preservativo imediatamente após o sexo, antes de se levantar.
8. Aperte e torça o anel externo para manter o esperma dentro da bolsa formada.
9. Retire o preservativo para fora delicadamente.
10. Queimar ou enterrar o preservativo, não colocá-lo no vaso sanitário.









Sugerir que a utente pratique inserir e retirar o preservativo antes de ter sexo pela primeira vez e tentar posições diferentes para ver qual forma de colocação é mais fácil.

Cuidados com o preservativo feminino

- Guarde o preservativo em local fresco e seco. Não carregue o preservativo junto ao seu corpo (como o bolso da calça), pois o calor pode danificar o preservativo.
- Não use o preservativo se a embalagem estiver rompida ou se o preservativo estiver seco ou pegajoso ou se a cor estiver alterada.
- Sempre tenha um estoque de preservativo ao seu alcance.

Possíveis efeitos colaterais

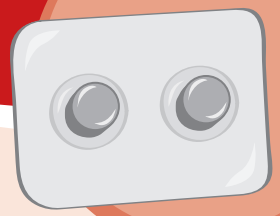
- Normalmente não há efeitos colaterais. Às vezes o preservativo pode se romper ou escorregar durante o acto sexual.
- Muito poucos adolescentes pode ter coceira, ardor ou vermelhidão ao redor da vagina (ou no pénis do parceiro).

Motivos para retornar à unidade sanitária

- Sempre que houver um problema
- Um novo suprimento é necessário (nunca espere o preservativo terminar antes voltar à unidade sanitária)
- Ambos os parceiros pensam que podem ter sido expostos à uma ITS

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.

Contracepção de Emergência (CE)



O que é?

CE é um método hormonal de contracepção que pode ser usado para prevenir a gravidez até 120 horas (5 dias) após ter ocorrido uma relação sexual sem protecção.

Qual a sua eficácia?

- Se 100 mulheres usarem a CE somente com progesterona durante um ano, tipicamente apenas uma mulher vai ficar grávida nesse período.
- Se 100 mulheres usarem a CE combinada (com estrogénio e progesterona) durante um ano, tipicamente 2 mulheres vão ficar grávidas nesse período.
- CE são mais eficazes quando usados logo após a relação sexual desprotegida.

Como a CE funciona?

- A CE evitar que uma gravidez ocorra. Os comprimidos não interrompem uma gravidez que já existe. A CE impede o óvulo de sair do ovário e pode espessar o muco cervical para impedir que o espermatozóide encontre o óvulo.
- Tomar compridos para CE só previne a gravidez quando houve relação sexual desprotegida antes dos comprimidos serem tomados. A CE não impede a gravidez decorrente de relações sexuais desprotegidas que ocorrem após a toma dos comprimidos.

Vantagens

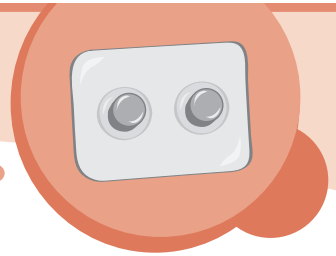
- É segura para mulheres de todas as idades, incluindo as adolescentes que podem ter menos oportunidade de se preparar para a primeira relação sexual.
- Reduz o risco de gravidez indesejada e a necessidade de um aborto.
- Adequada para ser usada após uma relação sexual desprotegida (incluindo estupro e falha do método contraceptivo).
- Oferece uma porta de acesso para uma prática regular de contracepção.
- A exposição ao medicamento e os seus efeitos colaterais são de curta duração.

Desvantagens

- Não protege contra ITS/HIV.
- Não oferece protecção contínua contra a gravidez.
- Deve ser usada até 120 horas após a relação sexual desprotegida (e deve ser tomada o mais rápido possível para ser mais eficaz).
- Pode alterar o tempo de próxima menstruação da mulher.
- Imprópria para uso regular (alta taxa cumulativa de gravidez).

Pathfinder INTERNATIONAL
A GLOBAL LEADER IN SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

Contracepção de Emergência (CE)



Mostrar à utente os comprimidos de CE e explicar o seguinte:

Como usar a CE

- Para CE somente com progesterona (específico para este fim): sempre que possível, tomar 2 comprimidos ao mesmo tempo dentro de 120 horas após o sexo desprotegido ou tomar um comprimido dentro de 120 horas após o sexo desprotegudo e outro comprimido 12 horas depois.
- Para os contraceptivos orais combinados (COC): uma dose de 0,1 mg etinilestradiol e levonorgestrel 0,5 mg, seguido de uma segunda dose idêntica 12 horas depois.
- Se ocorrer vómito até duas horas após a ingestão de CE, tomar outra dose logo que possível. Se o vómito ocorrer após 2 horas, não é necessária nenhuma dose adicional.
- Para reduzir a náusea, tome os comprimidos depois de comer ou usar medicação anti-náusea
- Não tomar quaisquer CE extras a menos que o ocorra vómito. Mais comprimidos não vão diminuir o risco de gravidez.

Possíveis efeitos colaterais*

- Náusea e vómitos
- Dores de cabeça e enjoos
- Cólicas e dores abdominais
- Sensibilidade nos seios
- Alterações na menstruação ou um leve sangramento irregular por 1-2 dias depois de tomar a CE

* *A maioria não se estende por mais de 24 horas.*

O que esperar após usar a CE

- Não haverá quaisquer sinais imediatos que mostram se a CE funcionou.
- A próxima menstruação deve vir no tempo esperado (ou alguns dias mais cedo ou mais tarde).

Motivos para retornar à unidade sanitária

- Se no mes seguinte a menstruação estiver mais de uma semana atrasada.
- Sempre que houver um problema ou se a utente ou o parceiro foi exposto à uma ITS

Métodos Contraceptivos após a CE:

- Este pode ser um bom momento para começar a pensar num método contraceptivo regular. COC e POC podem ser iniciados no dia seguinte ao que a CE foi tomada.
- DMPA, DIU, preservativos masculinos e femininos podem ser iniciados no mesmo dia em que a CE foi tomada.
- Se for usar o implante, a utente deve retornar após a próxima menstruação.

! CE não protege contra ITS/HIV:
Para se proteger de gravidez e também das ITS/HIV, use o preservativo cada vez que tiver relações sexuais.

Peça à utente para repetir estas informações que ela acabou de receber.