

bit.ly/prontospraessaconversa  
@compasso.ufrj



# ALÉM DA CAMISINHA

Esse material pertence à Campanha de  
Prevenção da Gravidez na Adolescência  
do Compasso - UFRJ,  
**#ProntosPraEssaConversa**



**compasso**  
Ministério de Comunicação, Antecipação Tecnológica e Inovação

**ECO**  
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO (UFRJ)



UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO DE JANEIRO



# CONHEÇA OS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Você sabia que você não precisa pagar para ter acesso a alguns **métodos contraceptivos**?

Isso mesmo, não tem desculpa de não ter dinheiro para utilizar outros métodos que não sejam a fé e o coito interrompido, já que o **SUS (Sistema Único de Saúde)** oferece de graça, nas **Unidades Básicas de Saúde**, tanto os **métodos de barreira** quanto os **métodos hormonais**.

Mas antes de conhecer este caminho de sucesso pelo **SUS**, você sabe a diferença entre esses métodos? Provavelmente já deve ter ouvido falar de alguns deles, mas vamos refrescar a memória.

Os **métodos contraceptivos de barreira** são todos aqueles que precisam **estar presentes em algum dos órgãos reprodutores** na hora da penetração. Aqui entram os famosos **preservativos masculino e feminino, diafragma, pomada espermicida, capuz cervical e esponja contraceptiva**.

Enquanto os **métodos hormonais** são aqueles que podem ser usados quando necessário ou diariamente, como as **pílulas orais combinadas, mini pílulas, injeções hormonais mensais ou trimestrais, DIU Mirena (Dispositivo intra-uterino), adesivo anticoncepcional, anel vaginal e a novidade do momento, os implantes contraceptivos**.

Além desses dois grupos, temos outros **métodos definitivos (esterilização)**, os de **emergência** e ainda tem os **naturais** - que são um pouco melhor do que fazer 3 orações antes e depois, **mas não chegam nem perto de uma camisinha**. Os **definitivos** são a **laqueadura** e a **vasectomia**, que são feitos com **procedimento cirúrgico**; os de **emergência** são as famosas **pílulas do dia seguinte**, que são uma bomba de hormônio que desregulam o corpo feminino e por isso **não devem ser usados sempre**; enquanto os

**naturais** seriam a **tabelinha simplificada**, o **coito interrompido** e o **MOB (Método de Ovulação Billings)**.

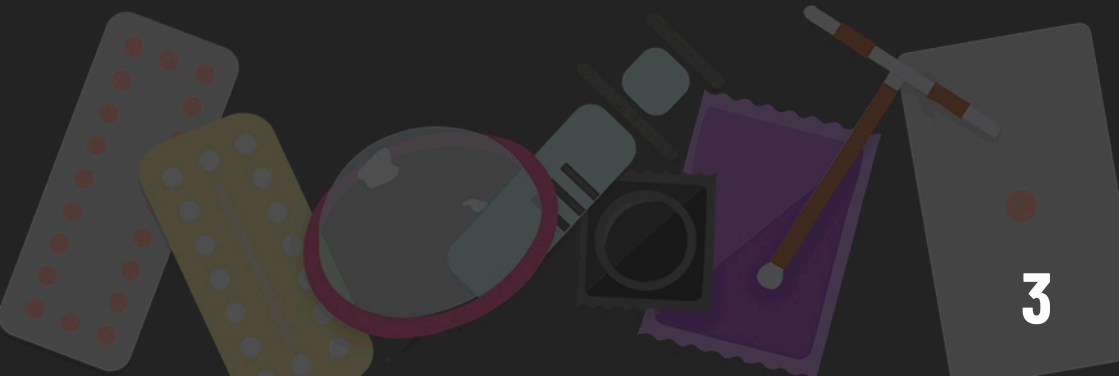
#FicaDica: consulte o especialista (ginecologista e urologista) para saber qual o melhor método para o seu caso. Cada corpo é um corpo!

Agora que você sabe todas as opções que existem, vamos retomar a parte do: não dar bobeira **DE GRAÇA**. Dentre as maravilhas que o SUS pode nos dar 0800, temos os seguintes 10 métodos:

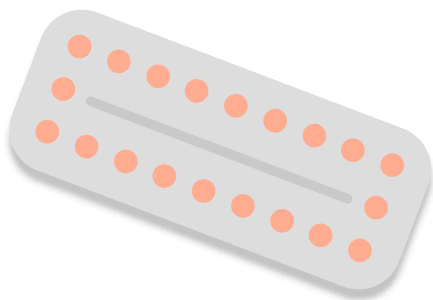
**PÍLULA COMBINADA**  
**MINI PÍLULA**  
**INJEÇÕES CONTRACEPTIVAS**  
**PÍLULA DO DIA SEGUINTE**  
**DIU**

**DIAFRAGMA**  
**LAQUEADURA**  
**VASECTOMIA**  
**PRESERVATIVO MASCULINO**  
**PRESERVATIVO FEMININO**

**SAIBA MAIS SOBRE ELES!**



# PÍLULA COMBINADA



## É o quê?

Vocês devem conhecer como pílula anticoncepcional, é uma combinação de dois hormônios, progesterona e estrogênio, que atuam como o fiscal do óvulo, impedindo ele de sair do ovário para dar um rolê pelas tubas uterinas em busca de um espermatozóide perdido para fecundar.

## E qual o grau de esforço que ela exige?

Quem possui o sistema reprodutor feminino, precisa se comprometer a tomá-la todo dia no mesmo horário. Em relação a quantidade de dias do mês vai depender do que você combinar com o seu médico. Algumas pessoas tomam durante 21 dias - período mínimo para eficácia - todos os meses e fazem uma pausa de 7 dias, enquanto para outras é recomendado o uso contínuo.

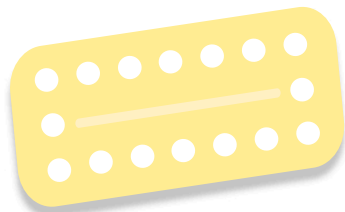
## E tem risco?

Sim, todo medicamento tem. A pílula combinada, no caso, pode causar trombose, ganho de peso, acne, náuseas, dores de cabeça e tontura, por isso converse com médico para saber se é o método adequado para seu corpo.

## Outras informações importantes

Ela tem **8% de chance de falhar**, então se atente! Se você faz uso de algum remédio constantemente, verifique se ele não corta o efeito da pílula, aumentando a chance de falha. Além disso, se ficar doente, só camisinha salva, a pílula pode falhar novamente.

# MINI PÍLULA



## Seria a versão reduzida da combinada?

Mais ou menos nesse caminho, afinal, é composta somente por um dos hormônios contraceptivos, a progesterona. Muitos médicos indicam para uso no pós parto ou para pessoas que têm maior possibilidade de não se adequarem às pí-lulas tradicionais.

## Quanta dedicação é necessária?

A gente vai seguir na mesma linha da anterior: um comprimido por dia, no mesmo horário, a única diferença é que nessa não pode haver pausa, é todo dia **MESMO**. Um ritual de prevenção a gravidez.

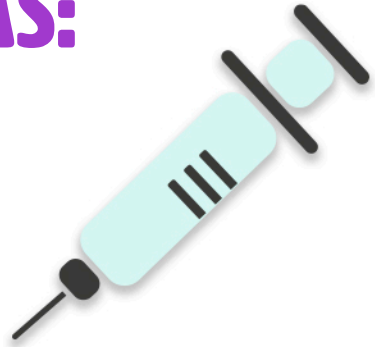
## Ela tem menos risco, então?

Aí é que tá a vantagem, por não conter o estrogênio, o risco de trombose passa longe e pode ser usada se estiver amamentando, mas ainda sim a menstruação pode ficar um pouquinho alterada, além daqueles possíveis sintomas como dor de cabeça, náusea, dor abdominal e tontura. Para quem se importa: a chance de provocar ganho de peso também fica mais distante.

## #ValeSaber

Se não tomar direitinho, os riscos de falha que são de 3% a 10% para quem não está amamentando e de 1% para quem está, podem aumentar de maneira incalculável.

# INJEÇÕES CONTRACEPTIVAS: MENSAIS OU TRIMESTRAIS



## **Parece óbvio né?**

Uma injeção com hormônios que você pode tomar ou todo mês ou a cada 3 meses. Beleza, isso mesmo! No entanto, é bom a gente entender do que são feitas. Assim como as pílulas combinadas e as mini pílulas, as injeções contêm progesterona e/ou estrogênio. Vamos entender só mais um pouquinho

## **Injeção mensal:**

Nela vão os dois hormônios, mas muito menos estrogênio, então é menos "agressiva" que o anticoncepcional mais conhecido. Além disso, você só precisa lembrar da data de retorno todo mês. Não pode bobear não, mas 1 dia por mês é bem mais fácil que 21 seguidos né?

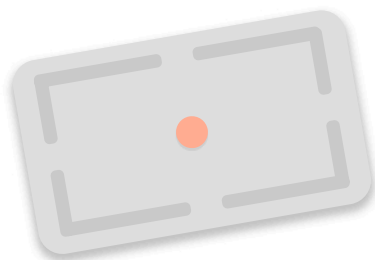
## **Injeção trimestral:**

Ela é quase uma mini pílula injetável (Não tente isso em casa hein!), pois só contém a progesterona, com dosagem suficiente para impedir a ovulação por 3 meses. Agora, vai me dizer que uma vez a cada 3 meses é muita coisa para lembrar?





# PÍLULA DO DIA SEGUINTE



## É o quê?

Assim como em toda situação de emergência, é aquele recurso que a gente usa só quando não há outra saída. As pílulas do dia seguinte podem ser compostas de altas doses de progesterona ou da combinação da progesterona com o estrogênio, agindo rapidamente para atrasar ou anular a ovulação. Ou seja, NÃO É UM ABORTIVO! Ela só impede que o óvulo chegue ao espermatozóide. Se a fecundação já tiver ocorrido, de nada adianta.

## E o que é considerado emergência?

“Ah, estava usando preservativo e ele danificou”, “Meu método contraceptivo em uso, falhou”. Ok, temos uma emergência! Você tem até 72h para utilizá-lo segundo as orientações da bula, em até 5 dias também pode surtir efeito, mas é preciso que seja usada o quanto antes do dia da possível ovulação.

## Quantas vezes posso usar?

Lembra que é para emergência, né? Então uma vez no ano, no máximo, até porque se houver uso mais vezes, ela vai perdendo efeito a cada vez e a taxa de falha que é de 1% a 2% vai aumentando.

## Pesado, mas importante!

Se passou por uma situação de abuso sexual onde se lembra ou não do que ocorreu, em caso de não buscar atendimento médico e policial, é melhor que faça o uso o quanto antes. Nesses casos, o ideal é buscar ajuda especializada, mas cada um tem reações diferentes, certo? Então respeite as tuas escolhas.

# DIU (DISPOSITIVO INTRA-UTERINO) DE COBRE



## Lembra do útero e do endométrio?

O DIU vira amigo deles, porque é um dispositivo em formato de T que vai se aconchegar no útero e vai dar uma inflamaçõzinha do bem no endométrio, fechando o livre acesso do espermatozóide ao óvulo.

## Beleza, mas esqueci de dizer como ele vai chegar lá né...

Então, é preciso que passe por um procedimento realizado pelo ginecologista, sem anestesia nem nada, mas o DIU precisa de um cuidado especial para colocação.

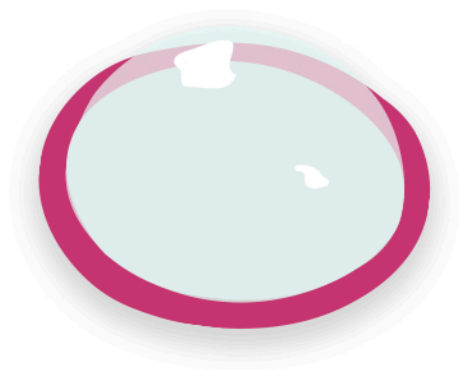
## O queridinho do momento né,

até porque você pode ficar por até 10 anos sem trocar, ele tem só 1% de taxa de falha, pode estar presente durante a amamentação e quando quiser engravidar, basta passar pelo procedimento de retirada e rapidinho a fertilidade volta ao normal.

## Parece um sonho né?

Sim, mas também não foge de umas desvantagens como a chance de aumento do fluxo menstrual, infecção ou perfuração do útero, além de cólicas e/ou sangramentos irregulares. Não evita a transmissão de ISTs, então só serve se tiver um parceiro fixo e que faça exames regularmente para ter certeza que tá tudo certo com a saúde dos dois.

# DIAFRAGMA



## **E isso não é parte do corpo já?**

Também é, mas neste caso é um método contraceptivo que é uma espécie de anel flexível com uma borrachinha fina, para você encaixar no final do canal vaginal e dar block na passagem dos espermatozoides.

## **Não tem muito mistério,**

ele deve ser colocado de 15 a 30 minutos antes da relação, para se encaixar e adequar direitinho ao colo do útero e é bom que seja usada uma pomada espermicida junto, assim a taxa de falha de 16% cai para 6%.

## **#ValeSaber**

Você pode ficar com ele por até 12 horas após a relação, pode ser lavado e reutilizado e não tem efeito colateral além da não proteção contra ISTs. Só que tem um detalhe: só pode ser usado com recomendação e orientação médica, porque é necessário examinar o útero para escolher um tamanho adequado e só é vendido com prescrição.

# LAQUEADURA

## O que seria?

Está na lista dos métodos de esterilização definitiva, pois é um procedimento cirúrgico onde as trompas de falópio (lembra delas como tubas uterinas da outra cartilha?) são amarradas ou cortadas, impedindo que o espermatozóide e o óvulo se encontrem e fecundam.

## Parece fácil demais, mas

só é liberado para mulheres acima de 25 anos e em caso de não terem a idade necessária, precisam ao menos ter 2 filhos. Além disso, tem a polêmica autorização do marido, em caso de ser casada.

## Aquela informação adicional

É realizada por um procedimento rápido, de cerca de 40 minutos e tem taxa de falha de 1%. Além disso, os únicos efeitos colaterais são os relacionados ao procedimento cirúrgico.

# VASECTOMIA

## A versão masculina da laqueadura,

pois também é um método de esterilização, mas neste caso, com a possibilidade de reversão. Neste caso, a cirurgia é um corte/bloqueio no escroto (a parte do corpo, não o homem), que impede que o espermatozóide chegue à uretra

## E é só isso?

Não, calma, aqui também tem regras né, como a questão da idade mínima de 25 anos ou de já ter ao menos 2 filhos. Apesar de não ter efeito colateral, a taxa de falha é um pouquinho maior que a de laqueadura, ficando em até 3%.

## #ParaNãoEsquecer

Nenhum dos métodos de esterilização protege das ISTs, então se liga no que vem aí...

# PRESERVATIVOS (MASCULINOS E FEMININOS)



## Os melhores amigos da saúde sexual!

Também é, mas neste caso é um método contraceptivo que é uma espécie de anel flexível com uma borrachinha fina, para você encaixar no final do canal vaginal e dar block na passagem dos espermatozoides.

## Você precisa estar atento

Nas duas versões há o método mais correto para colocação e uso, então segui-los em todos os passos é garantir que funcionem sem sustos no caminho. Enquanto a masculina deve ser colocada no ato, a feminina pode ser colocada em até 8 horas antes, mas ambas devem ser descartadas logo após o uso.

## #SeLigaAqui

Não é porque são perfeitas que não tem erro, ok? Apesar de não terem efeitos colaterais, há uma média de falha de 2% a 15% no masculino e de 5% a 21% para o feminino. Aí tudo vai depender de você usar o mais adequado às suas condições.

**AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE TODAS AS POSSIBILIDADES  
GRATUITAS QUE POSSUI, VÁ AO POSTO DE SAÚDE MAIS  
PRÓXIMO E BUSQUE ORIENTAÇÕES PARA SABER O QUE  
PODE SER MELHOR PARA VOCÊ.**

# CONHEÇA A CAMPANHA DO COMPASSO

## O que é o Compasso - UFRJ?

O **COMPASSO** é o Laboratório de Comunicação Publicitária Aplicada à Saúde e à Sociedade, projeto de extensão da Escola de Comunicação da UFRJ.

## A Campanha de Prevenção da Gravidez na Adolescência

A **Campanha de Prevenção da Gravidez na Adolescência do COMPASSO UFRJ** foi lançada no dia 24 de maio de 2021 com o objetivo de comunicar de forma efetiva sobre o tema para e com adolescentes de 15 a 19 anos, principal faixa etária relacionada à incidência da gestação precoce indesejada.

Com a missão de abordar o assunto a partir de orientações científicas, socioculturais e humanas, o COMPASSO buscou referências seguras, balizadas por especialistas de diversas áreas, como Medicina, Biologia, Psicologia, Serviço Social, Pedagogia, entre outros campos do saber que atravessam o assunto.

Realidade de 44 a cada mil adolescentes entre 15 e 19 anos no mundo de acordo com o Fundo de População das Nações Unidas, a gravidez na adolescência é um problema multidisciplinar, questão de saúde coletiva e com importantes implicações socioeconômicas, especialmente quanto à garantia de direitos e ao acesso justo à educação. No Brasil, os números superam a média mundial, com 62 mães para cada mil adolescentes, incidindo principalmente entre populações de vulnerabilidade social.

**Referências:** MINISTÉRIO DA SAÚDE. Conheça os métodos contraceptivos oferecidos pelo SUS. Blog do Ministério da Saúde. 14 set. 2016. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/materias-especiais/51645-saiba-mais-sobre-os-metodos-contraceptivos-oferecidos-pelo-sus>>. Acesso em: 10 fev. 2021.

CLAUDIA BITTENCOURT, C.B. Conheça mais sobre os métodos contraceptivos distribuídos gratuitamente no SUS. UNA-SUS. 29 abr. 2015. Disponível em: <<https://www.unasus.gov.br/noticia/conheca-mais-sobre-os-metodos-contraceptivos-distribuidos-gratuitamente-no-sus>>. Acesso em: 9 fev. 2021.

LAURA REIF. Anticoncepcionais no SUS: quais estão disponíveis e como funcionam. Revista Azmina. 23 set. 2019. Disponível em: <<https://azmina.com.br/reportagens/anticoncepcionais-no-sus-quais-estao-disponiveis-e-como-funcionam/>>. Acesso em: 10 fev. 2021.

## ORGANIZAÇÃO

**compasso**  
Laboratório de Comunicação, Participação, Avaliação e Saúde e a Inovação

**ECO**  
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO (UFF)



UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO DE JANEIRO

## PARCERIAS

**NITERÓI**  
SEMPRE À FRENTE

**ICICT**  
Instituto de Comunicação e Informação  
Científica e Tecnológica em Saúde

Laboratório de  
Comunicação e Saúde

LESex

