

Planejamento Reprodutivo

Promoção de Acesso a Informações e Tecnologias

- **Realização de exames e Orientação para encaminhamento a tratamentos para Infertilidade**
- **Informação e Acesso a métodos contraceptivos reversíveis**
- **Informação e encaminhamento para pessoas acima de 25 anos ou + de 3 que desejem realizar a esterilização permanente (vasectomia ou laqueadura)**

Métodos Contraceptivos Reversíveis disponíveis no SUS

- **PÍLULA ANTICONCEPCIONAL**
- **INJEÇÃO CONTRACEPTIVA MENSAL**
- **INJEÇÃO CONTRACEPTIVA TRIMESTRAL**
- **MINI-PÍLULA**
- **DIU**
- **DIAFRAGMAS**
- **CAMISINHA MASCULINA**
- **CAMISINHA FEMININA**
- **CONTRACEPÇÃO DE EMERGÊNCIA**

Pílula Anticoncepcional

- **Eficácia de 99%**
- **Hormônios sintéticos que simulam a gestação (LEVONORGESTREL) que evita a ovulação e estrogênio, que garante a menstruação**
- **Contra-indicações similares à gestação de risco: idade avançada, fumante, problemas cardio-vasculares, etc.**
- **Necessidade de acompanhamento médico**
- **Melhor forma de administração do hormônio porque dose é pequena e diária**

Mini-Pílula

- **Eficácia de 99%**
- **Dosagem menor de Hormônios sintéticos que simulam a gestação (LEVONORGESTREL) que evita a ovulação**
- **Contra-indicações similares à gestação de risco: idade avançada, fumante, problemas cardio-vasculares, etc.**
- **Necessidade de acompanhamento médico**
- **Normalmente utilizada em período de amamentação porque tem baixa dose hormonal**
- **Suspende a menstruação**

Injeção Contraceptiva Mensal

- **Eficácia de 99%**
- **Dosagem única de Hormônios sintéticos que simulam a gestação(LEVONORGESTREL) que evita a ovulação**
- **Contra-indicações similares à gestação de risco: idade avançada, fumante, problemas cardio-vasculares, etc.**
- **Necessidade de acompanhamento médico**
- **Só deve ser utilizada por mulheres que não se adaptam à pílula, pois a carga de hormônio em dose única é intensa**
- **Suspende a menstruação**

Injeção Contraceptiva Trimestral

- **Eficácia de 99%**
- **Dosagem única de Hormônios sintéticos que simulam a gestação(LEVONORGESTREL) que evita a ovulação e estrogênio, que garante a menstruação**
- **Contra-indicações similares à gestação de risco: idade avançada, fumante, problemas cardio-vasculares, etc.**
- **Necessidade de acompanhamento médico**
- **Só deve ser utilizada por mulheres que não se adaptam à pílula, pois a carga de hormônio em dose única é intensa e predispõe à hipertensão, varizes, obesidade**

DIU

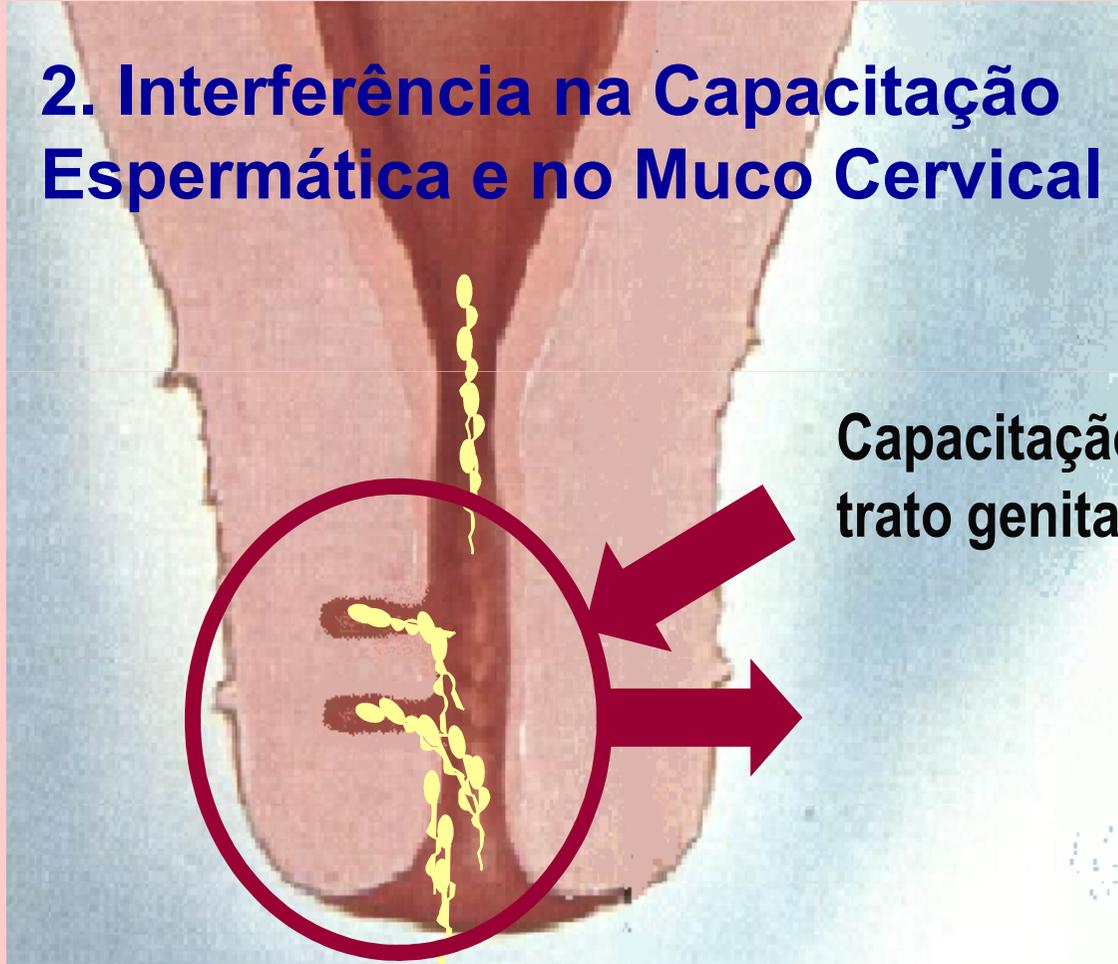
- **Eficácia de 98%**
- **Efeito de oxidação do cobre deixa ambiente uterino ácido e mata espermatozóides**
- **Contra-indicações para mulheres com tendência à infecções pélvicas, sem parceira fixa, sem parceiro fiel e com menstruação forte ou longa ou tendência à anemia**
- **Necessidade de acompanhamento médico SEMESTRAL para acompanhar possíveis infecções uterinas**
- **Aumenta e estica o fluxo menstrual**
- **Aumenta vulnerabilidade para aquisição de infecções, inclusive por DST, HIV/Aids**

Contraceção de Emergência

- **Eficácia de 99% em uso único ou esporádico nas 24 horas após sexo; 75% no segundo dia... Funciona até o 5o. Dia com 18 de eficácia**
- **Não é abortiva é contraceptiva!!!!!!**
- **Feita a base de hormônios que simulam à gestação (LEVONORGESTREL) em dosagem elevada (corresponde a 8 da pílula comum)**
- **NÃO é método para uso regular, pois desregula o ciclo menstrual e tende a falhar**
- **Não necessita acompanhamento, só prescrição de profissional médico ou de enfermagem com curso superior**
- **Pode gerar enjoo, dor de cabeça ou vômitos**
- **Em caso de vômito deve ser re-utilizada ou inserida junto ao colo uterino**

Contraceção de Emergência não é abortiva!

2. Interferência na Capacitação Espermática e no Muco Cervical



Capacitação dos espermatozóides no trato genital feminino

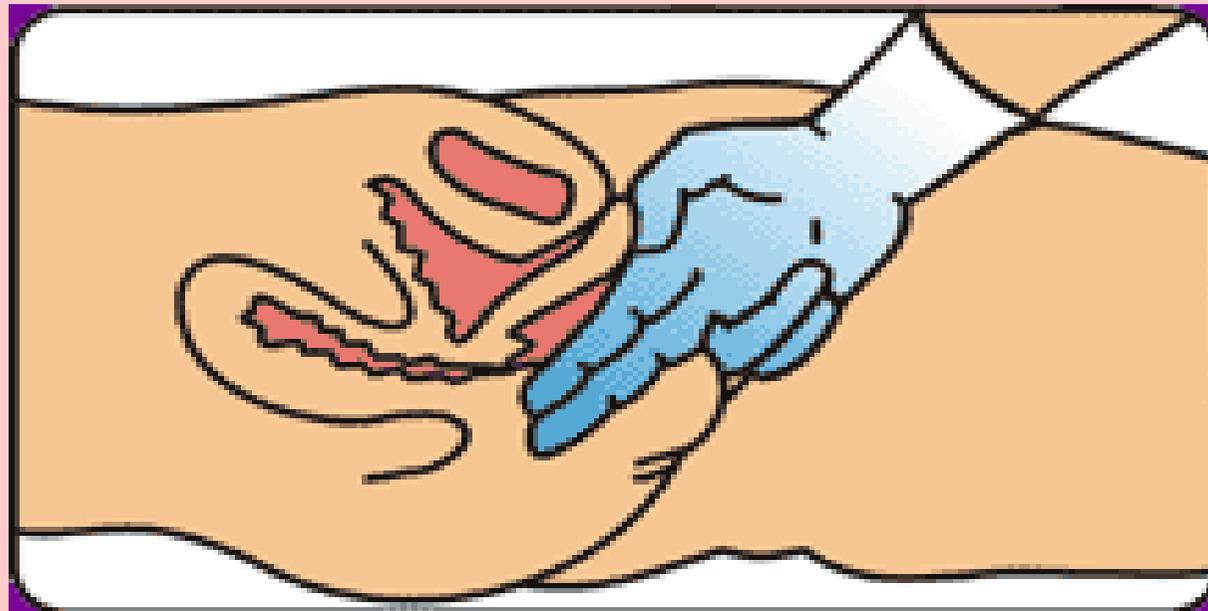
Diafragma



- **Eficácia de 98% se usado corretamente**
- **Ele diminui a incidência de DSTs como o HPV causador do câncer de colo e pênis**
- **Não deve ser usada por mulheres com tendência a sistite, infecção urinária ou com o útero retrovertido**
- **Não necessita ser profissional médico ou de enfermagem para entrega e orientação de uso**
- **Não necessita mais de uso com espermicida**
- **Em caso de rompimento deve ser indicado o uso da contracepção de emergência**

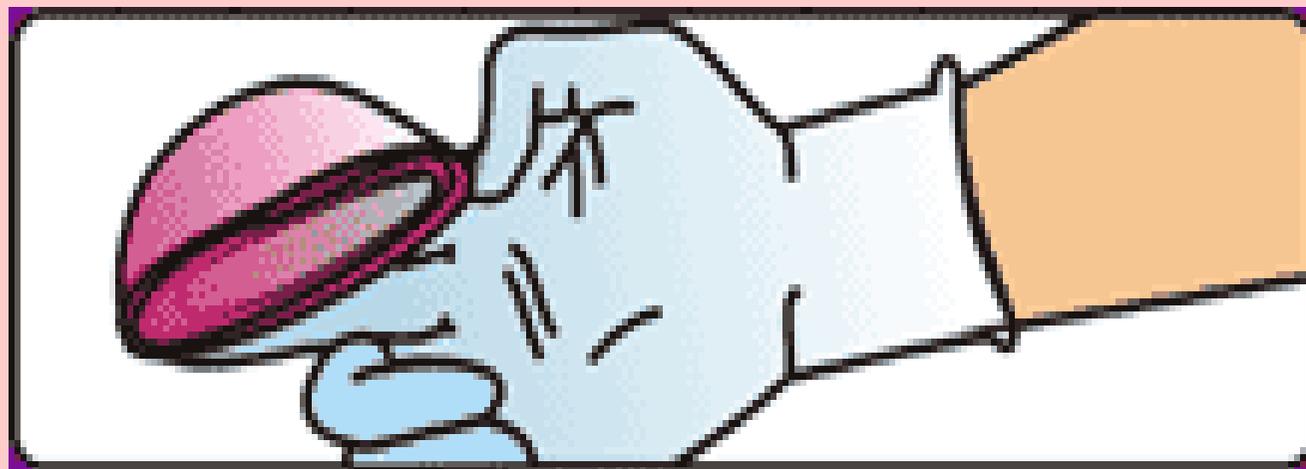
Tamanho dependerá da distância entre o fundo do saco posterior e o sub-pubis:

1. Introduza os dedos indicador e médio na vagina até que se toque o fundo do saco posterior, marcando-se a distância entre estes e o sub-pubis com o polegar da mesma mão



A distância (ponta do dedo médio ou indicador até o polegar) deve ser o tamanho do medidor.

- Coloque o medidor na ponta do dedo, sem forçá-lo. Se a medida estiver correta, a outra extremidade do diafragma medidor corresponderá ao ponto do polegar.



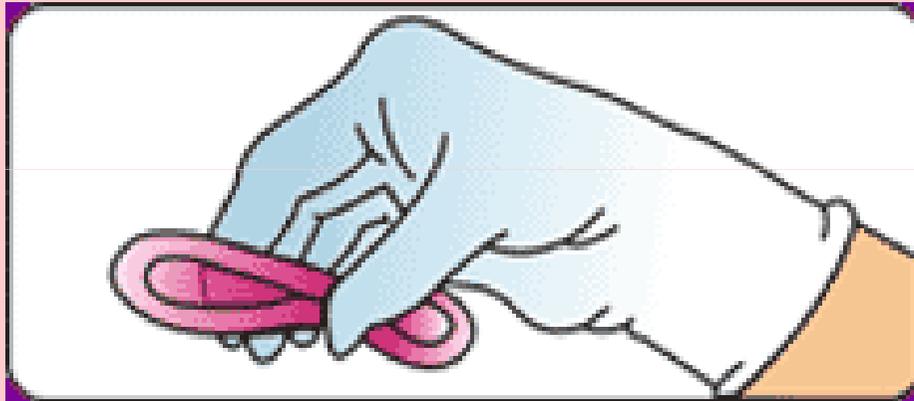
Após exame manual, deve-se testar o medidor:

- Testar 2 ou 3 tamanhos para se obter a medida adequada, justa e confortável para a mulher.
- Escolha o de **maior** tamanho entre os que servir, pois no uso comum a mulher estará mais relaxada garantindo que a medida escolhida continuará bem ajustada.



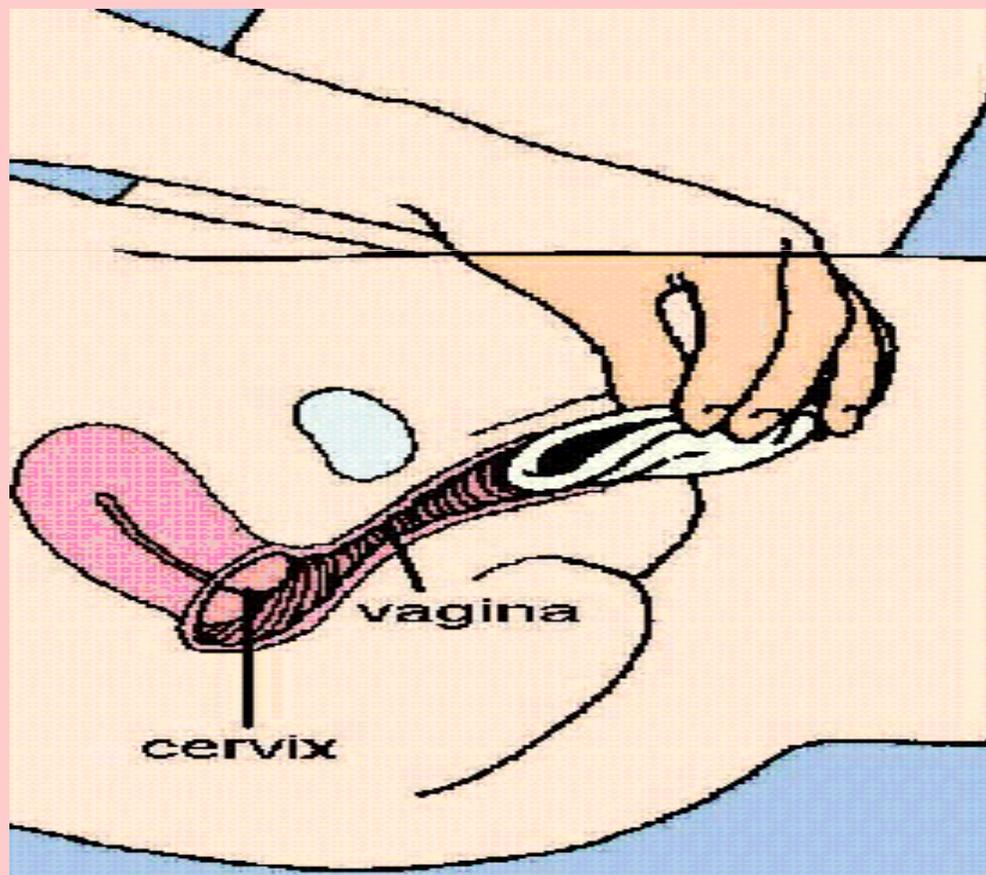
Para Colocar o Diafragma:

-Pressione entre indicador e polegar, até que vire um 8.



Introduza-o pelo canal vaginal até que sua borda inferior atinja o fundo do saco vaginal posterior

Inserção do diafragma



ATENÇÃO:

- Se o medidor estiver no tamanho correto, a borda superior do mesmo se encaixará perfeitamente atrás do sub-pubis.
- O diafragma medidor de tamanho ideal se corretamente aplicado não deverá causar desconforto.
- Indique o número do diafragma correspondente para aquisição pela usuária.

A USUÁRIA DEVE SEMPRE CONFERIR O COLO:

- Ela deve sentir com o dedo por trás da borracha o arredondado do colo uterino, verificando se ele está coberto.

Camisinha Masculina

- **Eficácia de 99% se usada corretamente**
- **Único método junto com a feminina que evita gravidez e DST/Aids, incluindo o HPV causador do câncer de colo e pênis**
- **Não tem contra-indicação**
- **Não necessita ser profissional médico ou de enfermagem para entrega e orientação**
- **É insumo que deve ser facilitado sem burocracia à toda população**
- **Deve ser incentivada para uso único ou como dupla-proteção para prevenção de DST/Aids**
- **Em caso de rompimento deve ser indicado o uso da contracepção de emergência**

Camisinha Feminina



- **Eficácia de 99% se usada corretamente**
- **Junto com a masculina é o único método que previne gravidez, DST/Aids e HPV que causa câncer de colo e pênis**
- **Não tem contra-indicação**
- **Não necessita ser profissional médico ou de enfermagem para entrega e orientação**
- **É insumo que deve ser facilitado sem burocracia à toda população**
- **Deve ser incentivada para uso único ou como dupla-proteção para prevenção de DST/Aids**
- **Em caso de erros de uso deve ser indicado o uso da contracepção de emergência**

Orientação de Disponibilização da Camisinha Feminina na SMS-SP

- Proporcionar disseminação de uso e opção adicional para mulheres:
 - experimentação: 2 unidades
 - adolescentes: 4 unidades
 - adultas: 8 unidades + camisinhas masculinas
 - adultas: 12 unidades se não usa camisinha masc.
 - profissionais do sexo: 20 unidades

Como Usar a Camisinha Feminina

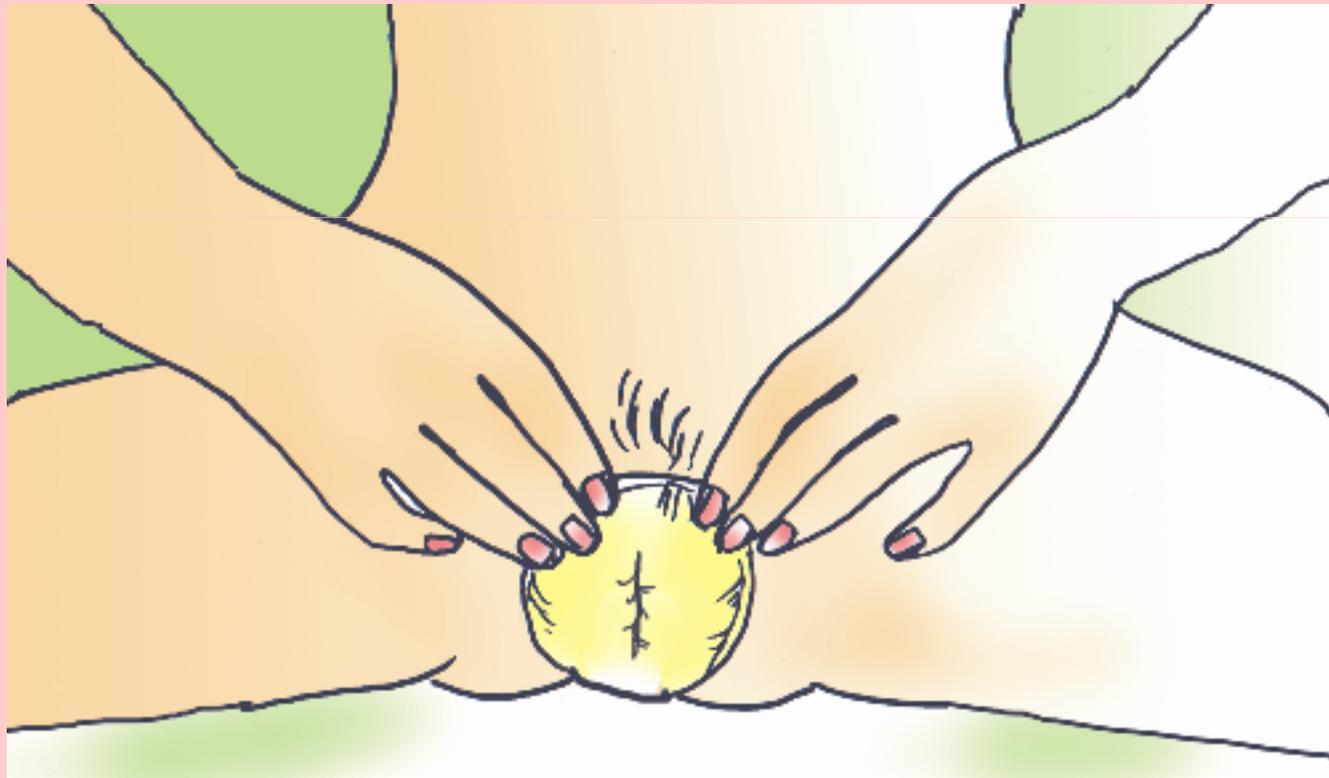
1. Abrir a embalagem com as mãos; (dentes podem rasgar o plástico).



2. Apertar
anel interno
(fechado),
formando
um 8.

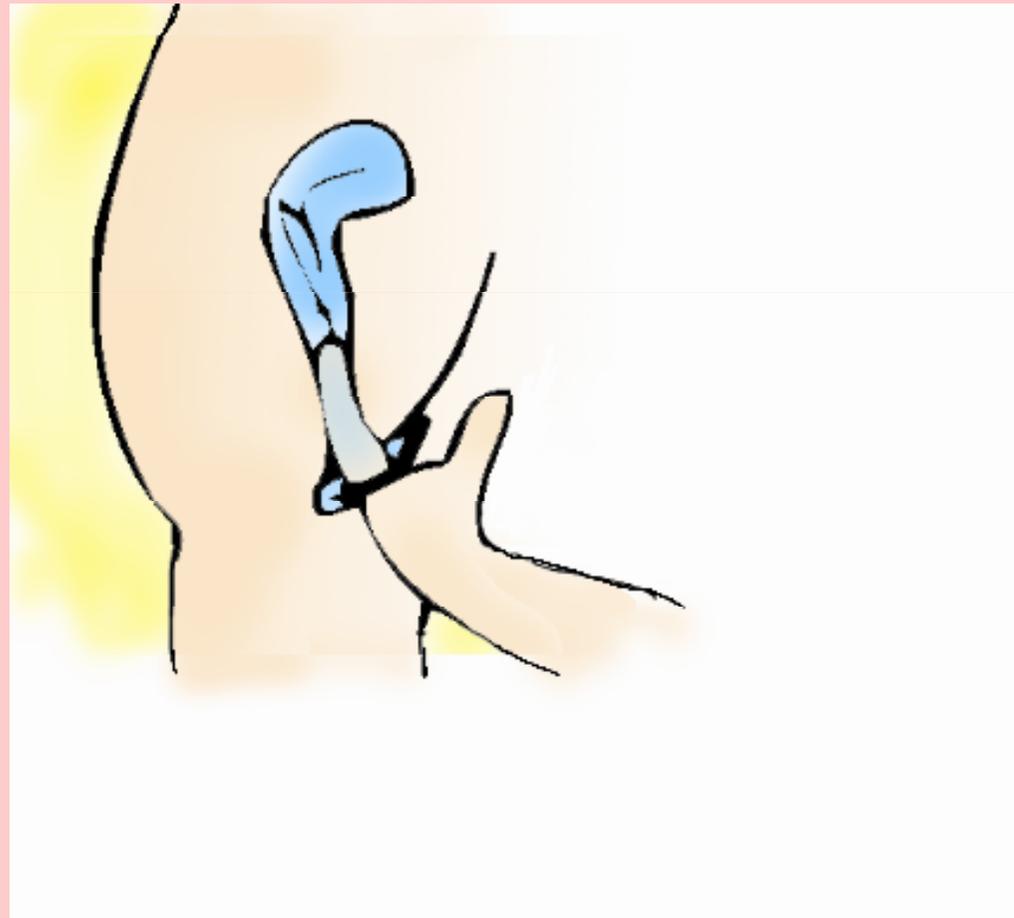


3. Introduzir na vagina até o final,
deixando o anel externo (aberto) para fora.

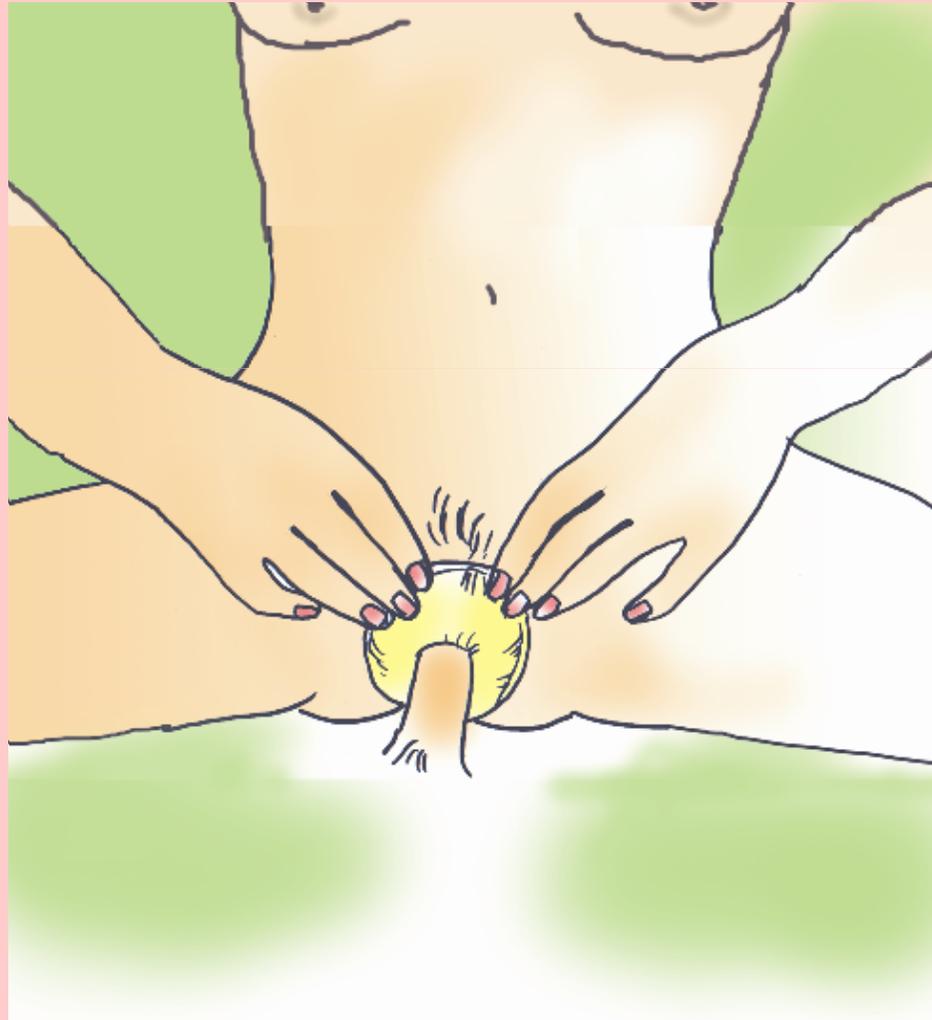


4. Se sentir algum incômodo, ajuste o anel interno por dentro com o dedo, empurrando.

(na penetração,
o pênis fará
este mesmo
ajuste.)

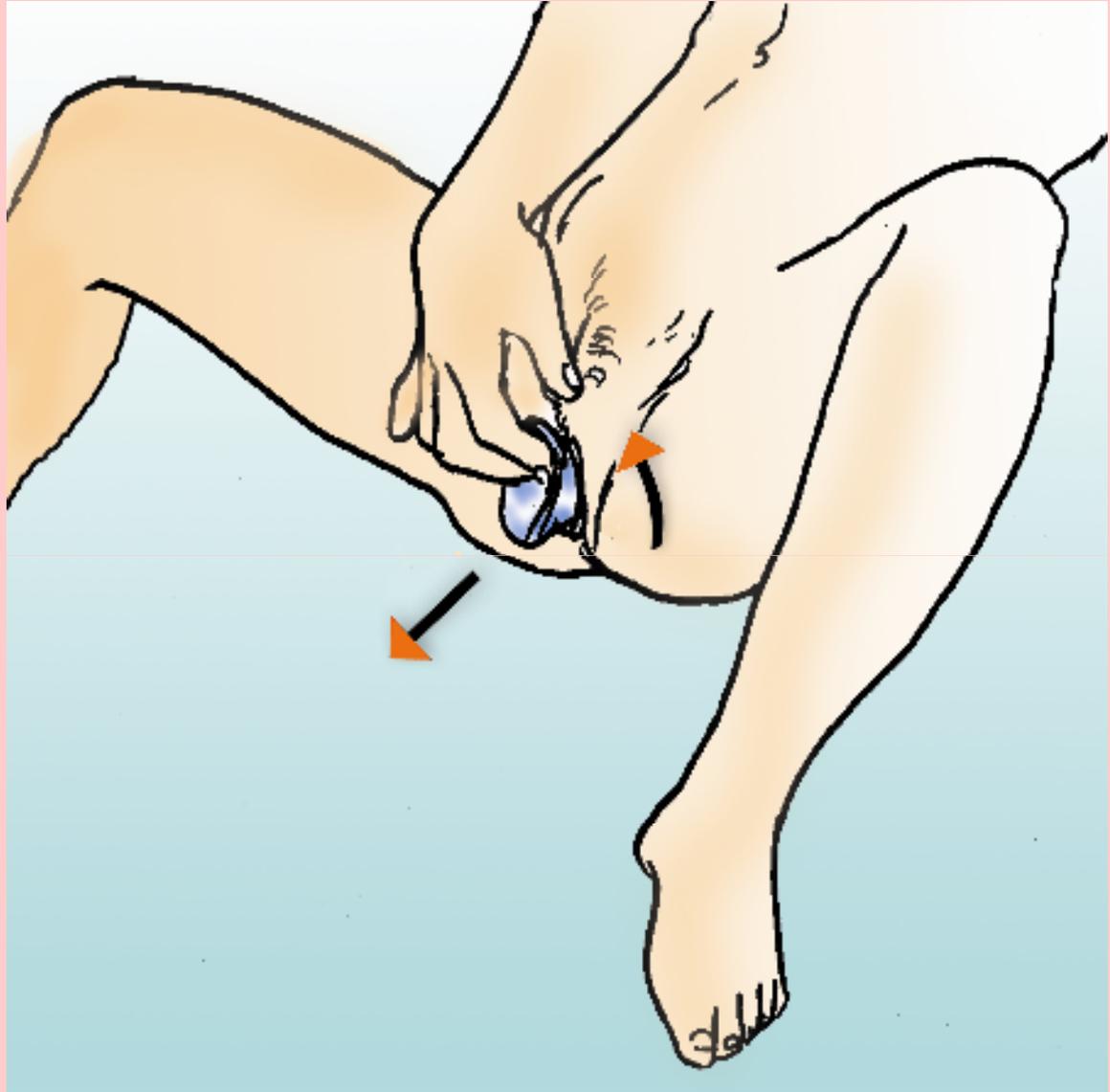


5. Prestar atenção para que a penetração ocorra sempre por **DENTRO** da camisinha



6. Só retirar após o final de todos os contatos sexuais.

Basta girar e puxar, como um “saquinho” e jogar no lixo.



Vantagens para a Mulher

1. **Previne gravidez**
2. **Previne DST/aids**
3. **Previne HPV/ câncer de colo**
4. **Autonomia de uso**
5. **Não provoca alergia**
6. **Pode ser colocada antes da relação**
7. **Já vem lubrificada**
8. **Anel externo estimula clitóris e prazer**
9. **Não precisa retirar após a ejaculação**
10. **Pode ser usada em relações seguidas**
11. **È descartável e higiênica**
12. **Pode ser usada para sexo oral prevenido na mulher**



Vantagens para o Homem

1. **Previne DST/aids**
2. **Previne HPV/ câncer pênis**
3. **Não precisa de colocação no pênis**
4. **Não provoca alergias**
5. **Não aperta o pênis**
6. **Tem rápida colocação já que não precisa desenrolar**
7. **Já vem lubrificada por dentro, garantindo sensação de contato e calor no pênis**
8. **Não precisa retirar após a ejaculação**
9. **Pode ser usada em relações seguidas**
10. **È descartável e higiênica**



Opção de Uso

- Há opção de uso com colocação pelo homem:
(basta retirar o anel interno e por no pênis)
- Ele fará a penetração e colocação do preservativo feminino, como se fosse uma camisinha feminina.

(Essa forma serve para sexo oral no homem e vaginal ou anal)

Empecilhos ao Uso - I

- “Estranhamento de forma”, tamanho considerado “grande” – mito da vagina pequena

OBS – Lembrar que é assim para caber todos os tamanhos de pênis.



Empecilhos ao Uso - 2

- Cultura da Mulher não se Tocar, não se Olhar, não colocar coisas dentro da vagina

OBS – Cultura está mudando.

(Estudos tem mostrado maior aceitação e fator “curiosidade” como motivos para adesão)



Empecilhos ao Uso - 3

- Aparência externa da vagina

OBS – Necessita costura

- Estudos tem mostrado casais relevam aparência pelo conforto.



Empecilhos ao Uso - 4

- **Medo de falhas**

OBS – “treino” de uso dá segurança que funciona como um “saquinho” e não rasga.

- Estudos tem mostrado adesão de mulheres para variar uso de camisinha masculina

(Lembrar que a opção de uso de contracepção de emergência carro ocorra algum problema)

