Contraceção: será que estou a escolher o método certo para mim?

7 perguntas para perceberes se o teu método contracetivo atual continua a fazer sentido para ti.



FLOWHER

SAÚDE REPRODUTIVA E MENSTRUAL

Antes de começares

Escolher um método contracetivo pode parecer simples.

- Qual é o mais eficaz?
- Qual é o mais seguro?
- Qual é o que a minha médica recomenda?
- Qual é o que a minha amiga usa?

Mas... a pergunta mais importante é a que mais vezes fica esquecida:

> "Qual é o método que faz sentido para mim?"

Porque a contracepção não é apenas uma questão de eficácia.

Também envolve o teu corpo, saúde, rotina, objetivos reprodutivos, relação com hormonas, tolerância a determinados efeitos secundários e aquilo que estás (ou não) disposta a fazer para prevenir uma gravidez.

E aquilo que fazia sentido para ti há alguns anos pode já não fazer sentido hoje.

Este guia não pretende dizer-te qual é o melhor método.

Pretende ajudar-te a fazer as perguntas certas antes de tomares uma decisão.

1. Não existe um método perfeito

Existem diferentes métodos contracetivos e, como em tudo na vida, todos têm vantagens, limitações e características que os diferenciam.

Dependendo do método, podem existir diferenças relativamente a:

- eficácia na prevenção da gravidez;
- utilização diária, periódica ou pontual;
- presença ou ausência de hormonas;
- efeitos secundários;
- reversibilidade;
- necessidade de intervenção de um profissional de saúde;
- proteção contra infeções sexualmente transmissíveis;
- facilidade de utilização;
- compatibilidade com determinadas condições de saúde;
- preferência pessoal.

Qual é que se adapta melhor às minhas necessidades e prioridades neste momento?

2. Os principais métodos



Métodos Hormonais

Utilizam hormonas para prevenir a gravidez.

- Pílula
- Anel Vaginal
- Adesivo Transdérmico
- Implante
- Injeção
- Dispositivo Intrauterino Hormonal (DIU)

Têm diferentes formas de utilização e diferentes efeitos secundários.



Dispositivo Intrauterino de Cobre

É um método não hormonal colocado no útero por um profissional de saúde.
A sua ação contracetiva está relacionada com o efeito do cobre no ambiente uterino por causar alterações que dificultam a fecundação.



Métodos de Barreira

Impedem fisicamente o contacto entre os espermatozoides e o canal vaginal.

- Preservativo Masculino
- Preservativo Feminino
- Diafragma

O preservativo é o <u>ÚNICO</u> método contracetivo que protege contra Infeções Sexualmente Transmissíveis.



Métodos de Perceção de Fertilidade

Baseiam-se na observação e interpretação dos sinais do nosso corpo (traduzidos em indicadores de fertilidade) ao longo do ciclo:

- Muco Cervical
- Colo do Útero (Cérvix)
- Temperatura Basal

São uma ferramenta de autoconhecimento, e podem ser utilizados para evitar ou alcançar uma gravidez.

Não são devem ser confundidos com o “método do calendário” nem com a utilização de aplicações para prever a ovulação.

3. Antes de escolher: o que é importante para ti?

Agora começa a parte mais importante.

Não existe uma resposta universal.
Existe a tua resposta para o teu momento.

Pergunta 1

Quão importante é para mim evitar uma gravidez neste momento?

Para algumas pessoas, uma gravidez agora seria apenas inesperada. Para outras, teria consequências muito significativas.

Se engravidasses neste momento, o impacto seria pequeno, moderado ou muito elevado?

Não existe uma resposta certa.
Mas esta resposta deve fazer parte da tua decisão.

Pergunta 2

Quero ou não quero utilizar hormonas?

Talvez:

- estejas confortável com um método hormonal.
- não te sintas bem com ele.
- nunca tenhas experimentado outro tipo de contraceção.
- ainda não tenhas uma opinião formada.

Se estás a considerar deixar um método hormonal, procura perceber:

O que me faz querer mudar?
Efeitos secundários? Preferência pessoal? Querer conhecer melhor o meu ciclo? Mudança nas minhas circunstâncias e objetivos de vida?

Quanto mais clara for a razão, mais fácil será comparar as alternativas.

Pergunta 3

Quero ter uma relação diferente com o meu ciclo?

Algumas pessoas preferem não acompanhar o seu ciclo menstrual.

Outras têm interesse em perceber:

- Como varia o muco cervical e a temperatura basal;
- Que sintomas surgem ao longo do ciclo;
- Como é que o estilo de vida influência o corpo.

O ciclo menstrual dá-nos informação sobre o nosso estado de saúde.

Pergunta 4

Consigo utilizar este método de forma consistente?

- Lembro-me facilmente de tomar algo todos os dias?
- Tenho uma rotina suficientemente previsível?
- Prefiro não ter de pensar diariamente na contracepção?
- Sinto-me confortável em utilizar um método de barreira?
- Estou disponível para acompanhar os sinais do meu corpo diariamente?
- Prefiro colocar um método e não ter de pensar nele durante meses ou anos?

A melhor escolha no papel pode não ser a que melhor se adapta à tua rotina.

Pergunta 5

Como me sinto com os efeitos no meu corpo?

Está a afetar significativamente a tua qualidade de vida?

Se te estás a aperceber de alterações desde que começaste um método contracetivo, é essencial falares com um profissional de saúde.

Os teus sintomas podem não estar apenas relacionados com o método que utilizas.

Pergunta 6

Os meus objetivos reprodutivos mudaram?

- O que penso em relação a engravidar?
- É algo em que vou pensando ou ainda não?
- Não quero engravidar?
- Talvez daqui a alguns meses?
- Não quero engravidar nos próximos anos?
- Ainda não sei bem?

O método que faz sentido numa determinada fase da vida pode deixar de fazer sentido noutra.

A melhor altura para começar a preparar uma gravidez, é quando começamos a pensar nela.

Pergunta 7

Estou a escolher por mim ou por influência de alguém?

Muitas pessoas escolhem um método porque:

- foi o primeiro que lhes foi apresentado;
- era o que a mãe utilizava;
- era o que as amigas utilizavam;
- parecia ser “o normal”;
- era o mais fácil naquele momento.

Escolher um método agora não significa que o tenhas de manter para sempre.

Olá, sou a Carolina



Sou enfermeira, formadora, certificada em fertilidade natural, educadora menstrual e fundadora da Flowher.

Quando precisei de interromper a contracepção hormonal para realizar exames médicos, percebi que não sabia a quem recorrer para obter informação segura e cientificamente fundamentada.

Hoje, acompanho outras pessoas que querem compreender melhor o seu corpo, a sua contracepção e a sua fertilidade, com informação clara e adaptada às suas necessidades.

Se este ebook te deixou com dúvidas, continua esta conversa numa consulta de Planeamento Familiar na Flowher.

Serviços Flowher

Planeamento Familiar

Conhece as tuas opções para conseguires fazer uma escolha informada.

Conhecer e comparar diferentes opções de contracepção e métodos de perceção da fertilidade, tendo em conta as tuas necessidades, objetivos e preferências.

MARCAR CONSULTA

Educação Menstrual

Compreende melhor o teu ciclo e os sinais do teu corpo.

Falamos sobre anatomia e fisiologia dos sistemas reprodutores, ciclo menstrual e dispositivos menstruais, de forma adaptada às tuas dúvidas e necessidades.

MARCAR CONSULTA

Fertilidade Consciente

Aprende a reconhecer e interpretar os sinais da tua fertilidade.

Um acompanhamento de 4 sessões, para conheceres melhor o teu ciclo e aprenderes a monitorizá-lo de forma autónoma, com o Método Sensiplan®.

MARCAR CONSULTA

Gostavas que estes temas fossem falados na tua empresa?

MAIS INFORMAÇÕES