

Suas opções de métodos contraceptivos

Método	Eficácia	Como usar	Vantagens	Desvantagens
O implante Nexplanon® 	> 99%	Um profissional de saúde coloca sob a pele na parte superior do braço. Deve ser removido por um profissional de saúde.	De longa duração (até 3 anos). Não precisa tomar pílulas diariamente. Tende a diminuir a cólica menstrual. Pode ser usado durante a amamentação. Pode engravidar assim que tirar.	Pode fazer a menstruação ficar irregular. Após um ano, a menstruação pode deixar de vir. Não protege contra o vírus da imunodeficiência humana (HIV) nem outras doenças sexualmente transmissíveis (DST).
DIU de progestina Liletta®, Mirena®, Skyla® 	> 99%	Deve ser colocado dentro do útero por um profissional de saúde. Geralmente é removido por um profissional de saúde.	O Mirena® dura até 7 anos. O Skyla® e o Liletta® duram até 3 anos. Não precisa tomar pílulas diariamente. Pode diminuir as cólicas e o fluxo menstrual. Pode ser usado durante a amamentação. Pode engravidar assim que tirar.	Pode diminuir o fluxo menstrual, causar manchas ou parar completamente a menstruação. Embora pouco provável, pode perfurar o útero ao ser colocado. Não protege contra o HIV ou outras DST.
DIU de cobre ParaGard® 	> 99%	Deve ser colocado dentro do útero por um profissional de saúde. Geralmente é removido por um profissional de saúde.	Pode durar até 12 anos. Não precisa tomar pílulas diariamente. Pode ser usado durante a amamentação. Pode engravidar assim que tirar.	Pode aumentar as cólicas e o fluxo menstrual. Pode causar manchas de sangue entre menstruações. Embora pouco provável, pode perfurar o útero ao ser colocado. Não protege contra o HIV ou outras DST.
A injeção Depo-Provera® 	94%	Aplica-se uma injeção cada 3 meses.	Cada injeção dura 12 semanas. Ninguém precisa saber que toma. Geralmente diminui o fluxo menstrual. Ajuda a prevenir o câncer de útero. Não precisa tomar pílulas diariamente. Pode ser usado durante a amamentação.	Pode causar manchas entre menstruações, cortar a menstruação, provocar aumento de peso, depressão, mudanças na pele ou no cabelo, mudança do desejo sexual. Após parar de usar, pode levar um tempo até conseguir engravidar. Os efeitos colaterais podem durar até 6 meses após parar de tomar a injeção. Não protege contra o HIV ou outras DST.
A pílula 	91%	Precisa tomar uma pílula diariamente.	Pode regular a menstruação e diminuir as cólicas. Pode melhorar os sintomas de TPM. Pode melhorar a acne. Ajuda a prevenir o câncer de ovário. Pode engravidar assim que parar de tomar.	Pode provocar náuseas, aumento de peso, dor de cabeça, mudança do desejo sexual. Alguns desses sintomas podem melhorar ao trocar de tipo de pílula. Pode causar manchas entre menstruações nos primeiros 1 a 2 meses. Não protege contra o HIV ou outras DST.
Pílulas de progestina 	91%	Precisa tomar uma pílula diariamente.	Pode ser usado durante a amamentação. Pode engravidar assim que parar de tomar.	Frequentemente causa manchas entre menstruações, as quais podem durar vários meses. Pode causar depressão, mudanças na pele ou no cabelo, e o desejo sexual. Não protege contra o HIV ou outras DST.
O adesivo Ortho Evra® 	91%	Coloca-se um novo adesivo uma vez por semana, durante três semanas. Não se usa o adesivo na quarta semana.	Pode regular a menstruação e diminuir as cólicas. Não precisa tomar pílulas diariamente. Pode engravidar assim que parar de usar o adesivo.	Pode irritar a pele sob o adesivo. Pode causar manchas entre menstruações durante os primeiros 1 a 2 meses de uso. Não protege contra o HIV ou outras DST.
O anel Nuvaring® 	91%	Coloca-se um pequeno anel na vagina. Muda-se o anel uma vez ao mês.	Um tamanho serve para todas. Ninguém precisa saber que usa. Não precisa usar espermicida. Pode regular a menstruação e diminuir as cólicas. Não precisa tomar pílulas diariamente. Pode engravidar assim que parar de usar o anel.	Pode aumentar o corrimento vaginal. Pode causar manchas entre menstruações durante os primeiros 1-2 meses de uso. Não protege contra o HIV ou outras DST.

Método	Eficácia	Como usar	Vantagens	Desvantagens	
<p>Preservativo (camisinha) externo</p> 	82%	<p>Usa-se um novo preservativo a cada relação sexual.</p> <p>Existem preservativos de poliuretano em caso de alergia ao látex.</p>	<p>Pode ser comprado em várias lojas.</p> <p>Pode ser colocado como parte da brincadeira sexual ou preliminares.</p> <p>Pode ajudar a prevenir a ejaculação precoce.</p> <p>Pode ser usado no sexo oral, vaginal e anal.</p> <p>Protege contra o HIV e outras DST.</p> <p>Pode ser usado durante a amamentação.</p>	<p>Pode diminuir a sensação. Pode causar perda da ereção.</p> <p>Pode furar ou sair.</p>	
<p>Preservativo (camisinha) interno</p> 	79%	<p>Usa-se um novo preservativo a cada relação sexual.</p> <p>Pode-se usar com lubrificante extra se necessário.</p>	<p>Pode ser colocado como parte da brincadeira sexual ou preliminares.</p> <p>Pode ser usado no sexo anal e vaginal.</p> <p>Pode aumentar o prazer ao ser usado no sexo vaginal.</p> <p>Bom para pessoas com alergia ao látex.</p> <p>Protege contra o HIV e outras DST.</p> <p>Pode ser usado durante a amamentação.</p>	<p>Pode diminuir a sensação.</p> <p>Pode fazer barulho.</p> <p>Pode ser difícil de colocar.</p> <p>Pode sair do lugar durante o sexo.</p> <p>Preservativo (camisinha) interno é vendido apenas com receita médica.</p>	
<p>Coito interrompido Ejaculação fora da vagina</p>	78%	<p>Retira-se o pênis da vagina antes da ejaculação (antes de gozar).</p>	<p>Sem custo algum.</p> <p>Pode ser usado durante a amamentação.</p>	<p>Para algumas pessoas, diminui o prazer.</p> <p>Não funciona se o pênis não for retirado a tempo.</p> <p>Não protege contra o HIV ou outras DST.</p> <p>Tem que interromper o ato sexual.</p>	
<p>Diafragma</p> 	88%	<p>Tem que ser usado cada vez que tiver relações sexuais.</p> <p>Tem que ser usado com espermicida.</p>	<p>Pode durar vários anos. De baixo custo.</p> <p>Pode proteger contra algumas infecções, mas não contra o HIV.</p> <p>Pode ser usado durante a amamentação.</p>	<p>O uso de espermicidas pode aumentar o risco de contrair o HIV.</p> <p>Não deve ser usado quando houver sangramento vaginal ou infecção.</p> <p>Aumenta o risco de contrair uma infecção na bexiga (cistite).</p>	
<p>Consciência da fertilidade Método natural, tabelinha</p> 	76%	<p>Prediz o período fértil através da medição da temperatura, observação do muco vaginal e/ou controle da menstruação</p> <p>Funciona melhor ao levar em conta mais de um desses métodos.</p> <p>Evitar o sexo ou usar preservativos ou espermicida nos dias férteis</p>	<p>De baixo custo.</p> <p>Pode ser usado durante a amamentação.</p> <p>Pode ajudar a prevenir ou planejar uma gravidez.</p>	<p>Deve-se usar outro método nos dias férteis.</p> <p>Não funciona bem se a menstruação for irregular.</p> <p>Deve lembrar-se de muitas coisas com este método.</p> <p>Não protege contra o HIV ou outras DST.</p>	
<p>Espermicida Creme, gel, esponja, espuma, comprimido, filme</p> 	72%	<p>Coloca-se mais espermicida cada vez que tiver relações sexuais.</p>	<p>Pode ser comprado em várias lojas.</p> <p>Pode ser colocado como parte da brincadeira sexual ou preliminares.</p> <p>Há vários tipos: creme, gel, esponja, espuma, comprimido, filme.</p>	<p>Pode aumentar o risco de contrair HIV.</p> <p>Pode irritar a vagina ou o pênis.</p> <p>O creme, gel e a espuma podem causar uma certa sujeira.</p>	
<p>Pilulas anticoncepcionais de emergência AE de progesterina (Plan B® One-Step e outras) e ulipristal acetate (ella®)</p> 	58-94%	<p>O anticoncepcional de emergência (AE) de ulipristal acetate funciona melhor do que o AE de progesterina se você estiver com sobrepeso.</p> <p>O AE de ulipristal acetate funciona melhor do que o de progesterina 2 a 5 dias após o sexo.</p>	<p>Ele funciona melhor quanto antes for tomado após o último ato sexual sem proteção.</p> <p>Pode-se tomar o AE até 5 dias após o ato sexual sem proteção.</p> <p>Cada cartela contém 2 comprimidos que devem ser tomados juntos.</p>	<p>Pode ser usado durante a amamentação.</p> <p>Encontra-se em farmácias, centros de saúde ou com profissionais de saúde: ligue antes para saber se está disponível.</p> <p>Pessoas de qualquer idade podem comprar algumas marcas sem receita médica.</p>	<p>Pode causar mal-estar ou náusea.</p> <p>A sua próxima menstruação pode adiantar ou atrasar.</p> <p>Pode causar manchas de sangue entre menstruações.</p> <p>Não protege contra o HIV ou outras DST.</p> <p>Menores de 17 anos precisam de uma receita para comprar certas marcas.</p> <p>O AE de ulipristal acetate é vendido apenas com receita médica.</p> <p>Pode ser caro.</p>