





**MÉTODOS CONTRACETIVOS:  
OPÇÕES QUE PODE ENCONTRAR NA  
USF ALVIELA**

-  **Preservativos**
-  **Anticoncepcionais Orais**
-  **Contraceção de Emergência**
-  **Anticoncepcionais Injetáveis**
-  **Implante Subcutâneo**
-  **Dispositivos Intrauterinos**

**Para mais informações, entre em  
contacto com os profissionais de  
saúde.**



**Proteção é liberdade!  
Escolha o método que melhor se  
adapta a si.**



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
**LEZÍRIA**



**MÉTODOS  
CONTRACETIVOS:  
O QUE PRECISO DE SABER?**

**Prevenir com consciência**



---

USF ALVIELA • 243449365  
[usf.alviela@ulsleziria.min-saude.pt](mailto:usf.alviela@ulsleziria.min-saude.pt)

 <https://www.usfalviela.pt/>

  USF Alviela

---

*Revisto e aprovado em CT, abril 2026*

## O QUE SÃO OS MÉTODOS CONTRACETIVOS?

Os métodos contraceptivos ajudam a prevenir uma gravidez não desejada. Alguns também protegem contra doenças sexualmente transmissíveis (DST's).

A escolha do método certo depende da idade, saúde, estilo de vida e planos futuros de gravidez.

Os principais métodos contraceptivos são:

### Métodos de barreira (Preservativos)



Evitam que o espermatozoide entre em contacto com o óvulo. **Protegem contra DST's.**

### Dispositivos intrauterinos (DIU)

São dispositivos colocados no útero para impedir a fertilização. O DIU de Cobre dificulta a implantação.



### Métodos definitivos



São cirurgias irreversíveis que consistem na laqueação de trompas (feminino) ou dos canais deferentes (masculino) que impedem a passagem do óvulo ou espermatozoide e a fecundação.

### Métodos naturais

Baseiam-se na observação do ciclo menstrual para evitar relações nos dias férteis.



**Cada método tem vantagens e desvantagens. Para escolher o mais adequado, é fundamental procurar aconselhamento médico.**

## ANTICONCECIONAIS HORMONAIS

### Anticoncepcionais Orais

Podem ser com estrogénios e progesterona ou apenas com progesterona;

**Desvantagens:** Toma diária e dependência da utilizadora, não protege das DST's.



### Anticoncepcionais Injetáveis



São administrados por via IM a cada 3 meses; Indicado para mulheres que não podem usar estrogénios ou em situações clínicas.

**Desvantagens:** Não protege das DST's e diminui a densidade mineral óssea.

### Implante Subcutâneo



Aplicado de 3 em 3 anos;

Indicado para mulheres que não podem usar estrogénios ou pretendam contraceção de longa duração;

**Desvantagens:** Não protege das DST's.

### Adesivo contraceptivo

Adesivo transdérmico usado semanalmente durante 3 semanas, com pausa de 1 semana; Indicado para mulheres que preferem evitar a contraceção hormonal oral;

**Desvantagens:** Pode descolar, pode causar irritação na pele e não protege das DST's.



## ANTICONCECIONAIS HORMONAIS

### Anel Contraceptivo

Contraceptivo hormonal usado durante 3 semanas com pausa de uma 1 semana;

**Desvantagens:** Não protege das DST's.



### Sistema Intrauterino Hormonal



Inibe a ovulação, espessa o muco cervical e altera o endométrio. Requer avaliação prévia para determinar a elegibilidade ao método;

Tem uma duração de 3 a 8 anos, de acordo com laboratório.

### Contraceção de Emergência

Método para prevenir uma gravidez indesejada após relação desprotegida, falha contraceptiva ou violência sexual em mulheres sem contraceção.

Atua bloqueando ou atrasando a ovulação, reduzindo gravidezes não desejadas;

Eficácia entre 52% e 85%.



## ANTICONCECIONAIS NÃO HORMONAIS

Causa uma reação inflamatória no endométrio, inibindo a mobilidade e sobrevivência dos espermatozoides e dificulta a implantação. Requer avaliação prévia para determinar a elegibilidade ao método;

Tem uma duração de, pelo menos, 10 anos

