

CARTILHA MÉTODOS CONTRACEPTIVOS DISPONÍVEIS NO SUS



**Autores:
Abraão Souza Porto,
Arthur Eduardo Cordeiro da Silva,
Naine da Silva Alcantara
Rosangela dos Santos Bandeira
Gleidilene Freitas da Silva**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE ENFERMAGEM**

**CARTILHA MÉTODOS
CONTRACEPTIVOS DISPONÍVEIS
NO SUS**

**São João Da Baliza, RR
2025**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE ENFERMAGEM

Autores:

Abraão Souza Porto,
Arthur Eduardo Cordeiro da Silva,
Naine da Silva Alcantara,
Rosangela dos Santos Bandeira
Gleidilene Freitas da Silva

Como referenciar:

Porto, Abrãao Souza; et al. **Cartilha métodos contraceptivos disponíveis no SUS.** Universidade Federal de Roraima: Curso Bacharel em Enfermagem, 2025. 11p.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA

Reitor:

Dr. José Geraldo Ticianeli

Vice - Reitor:

Dr. Silvestre Lopes da Nóbrega

Coordenador do Curso:

Dra. Raquel Voges Caldart

PROFESSORES DO MÓDULO

Ma. Gleidilene Freitas da Silva

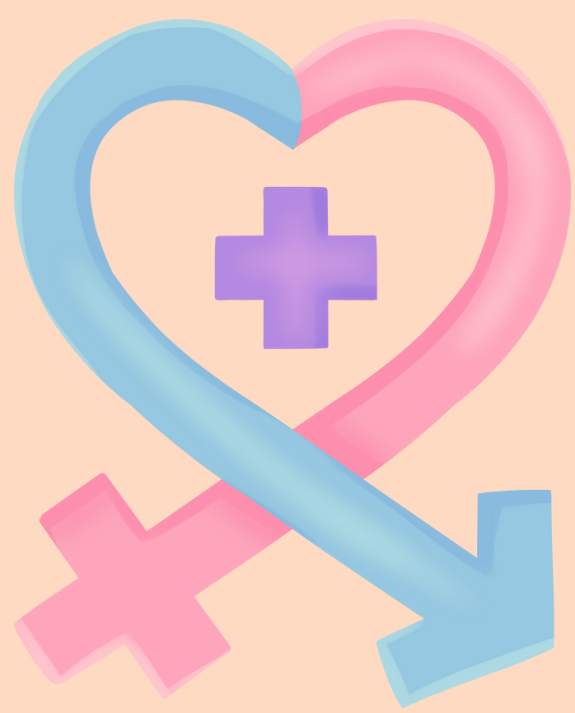
Dr. Jaime Louzada

1. SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

Conhecer o corpo é um ato de cuidado!

Objetivo

Promover o bem-estar integral (físico, mental e social) do sistema reprodutor.

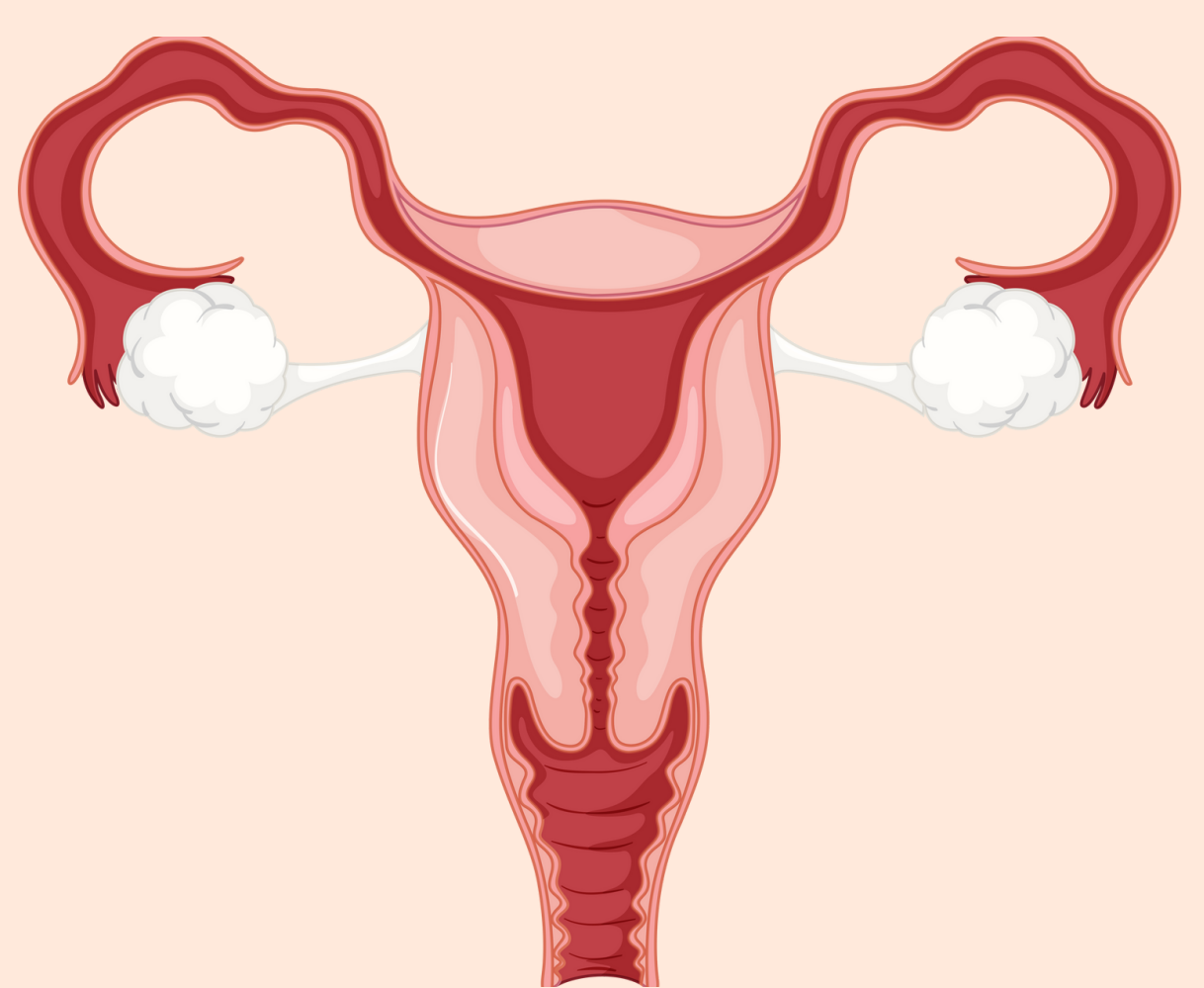


*O que é saúde sexual e reprodutiva?
É o direito de viver a sexualidade com liberdade, segurança e respeito, com acesso a informação, métodos contraceptivos, acompanhamento de gestação, parto e prevenção de doenças.*

Conceito

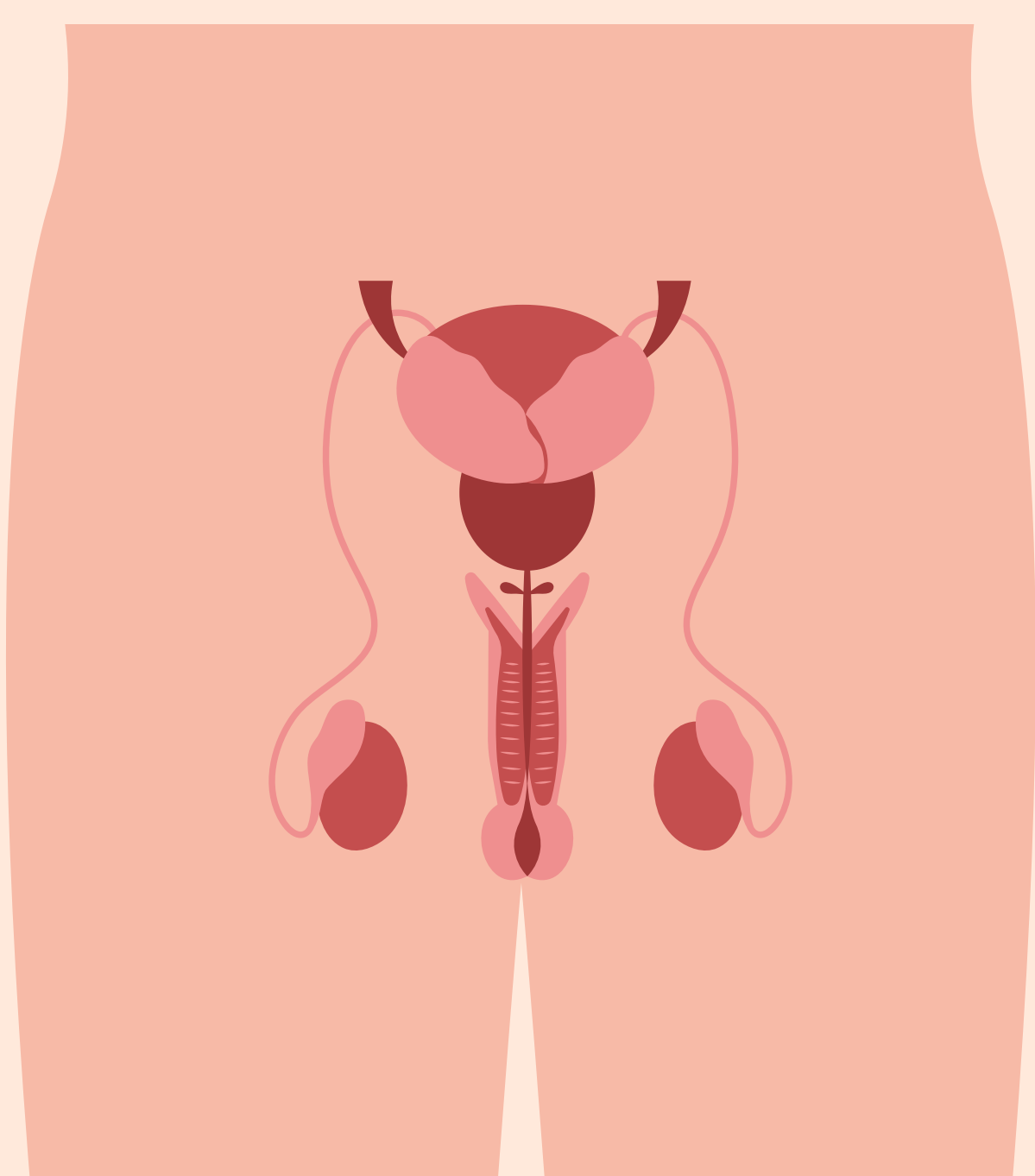
Saúde reprodutiva envolve:

- liberdade e autonomia para decidir sobre reprodução
- acesso a métodos seguros de regulação da fecundidade
- serviços que assegurem gravidez e parto seguros.



Cuidados essenciais

- Acompanhamento regular com ginecologista/urologista.
- Autoconhecimento do ciclo menstrual e sinais reprodutivos.
- Prevenção de ISTs, com uso de preservativos e testagem frequente.
- Vacinação: HPV e Hepatite B para prevenção de doenças.
- Acesso à educação sexual como política de transformação



Direitos assegurados:

Direito ao sigilo, ao respeito e à escuta qualificada;
Atendimento sem discriminação de gênero, idade, orientação sexual;

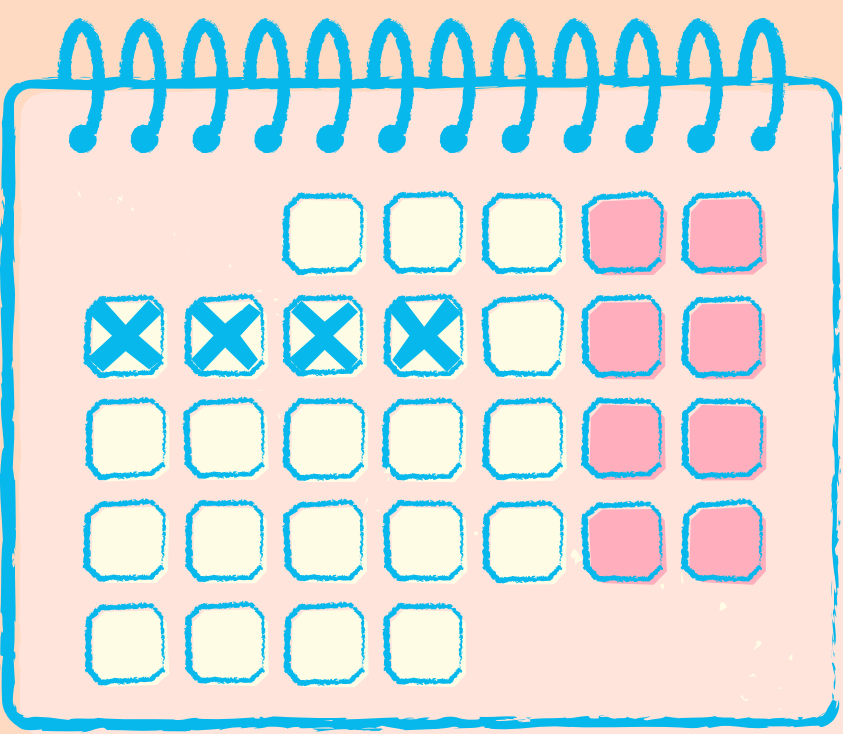
Adolescente pode ser atendido sem presença dos pais.



2. MÉTODOS CONTRACEPTIVOS DISPONÍVEIS NO SUS

Objetivo

Informar de forma clara, acessível e objetiva sobre todos os métodos contraceptivos disponibilizados gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS), promovendo o conhecimento e o acesso à saúde sexual e reprodutiva de forma segura e consciente.



Escolher é um direito! Conheça os métodos contraceptivos gratuitos no SUS

O que são métodos contraceptivos?

São estratégias utilizadas para prevenir a gravidez de forma segura, eficaz e planejada. Eles permitem que cada pessoa ou casal tome decisões conscientes sobre quando e se desejam ter filhos.



A escolha do método ideal deve levar em conta o momento de vida, o estado de saúde, os valores pessoais e os planos para o futuro. Com o apoio de profissionais da saúde, é possível encontrar a opção que melhor se adapta às necessidades de cada um, promovendo autonomia, bem-estar e qualidade de vida.



2. MÉTODOS CONTRACEPTIVOS DISPONÍVEIS NO SUS

Por que escolher um método contraceptivo?

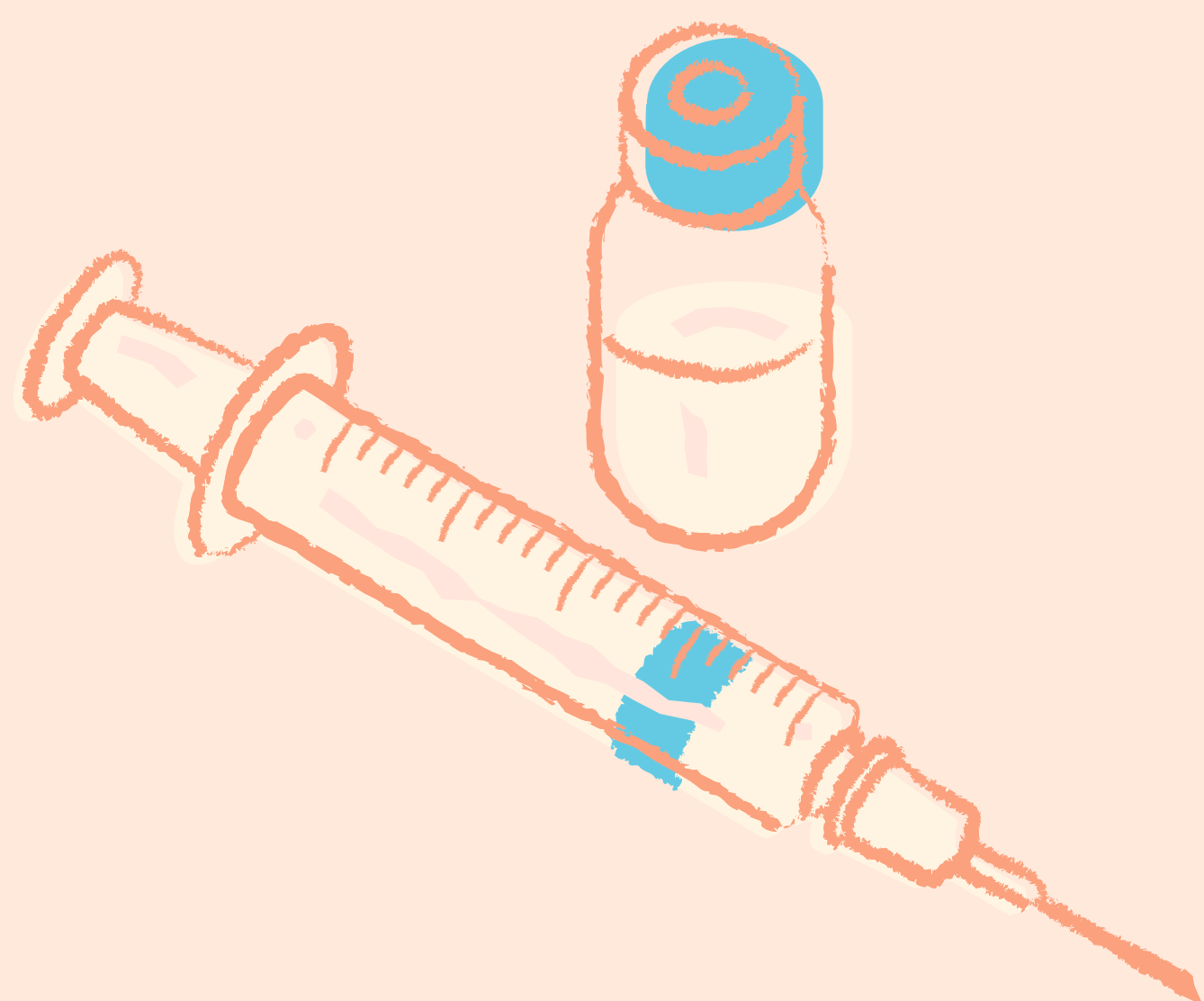
Para planejar quando e quantos filhos ter;
Para prevenir gravidez não planejada;
Para promover a saúde sexual e reprodutiva;
Para viver sua sexualidade com autonomia e responsabilidade.



Métodos hormonais

Contraceptivo injetáveis

Esse método contraceptivo é aplicado por meio de injeção intramuscular e atua impedindo a ovulação, pois bloqueia a liberação dos hormônios responsáveis por esse processo. Existem duas versões disponíveis: uma delas requer aplicação mensal, enquanto a outra tem duração de até três meses entre as doses.



Eficácia: 91- 99 em uso perfeito; 97% comumente usado

Efeitos colaterais: Possíveis efeitos colaterais: alterações no ciclo menstrual (como ausência ou irregularidade da menstruação), aumento de peso, dor de cabeça, tontura e maior sensibilidade nos seios.



Anticoncepcional Oral

A pílula anticoncepcional é o método mais utilizado no mundo e age por meio de hormônios sintéticos que impedem a ovulação. Existem dois tipos principais: as que contêm apenas progestagênio e as combinadas, que reúnem estrogênio e progestagênio. As pílulas combinadas ainda podem ser classificadas como monofásicas, bifásicas ou trifásicas, conforme a variação da dosagem hormonal ao longo da cartela. Mesmo durante o intervalo de pausa, o efeito contraceptivo é mantido.

Eficácia: 91- 99% em uso perfeito: 92% comumente usado.

Efeitos colaterais: náuseas, sangramento inesperado, dor nas mamas, cefaleia, acne, entre outros.



2. MÉTODOS CONTRACEPTIVOS DISPONÍVEIS NO SUS



Anticoncepcional Adesivo

Esse método consiste na aplicação de um adesivo sobre a pele, que libera diariamente hormônios capazes de impedir a ovulação. O uso deve seguir um ciclo: o adesivo é trocado uma vez por semana, durante três semanas seguidas, seguido de uma pausa de sete dias. A cada troca, recomenda-se aplicar o adesivo em uma região diferente da pele para evitar irritações.

- Eficácia: 99 em uso perfeito: 91% comumente usado
- Efeitos colaterais: dores nos seios, cefaleia, reações no local da aplicação, náusea, Infecção do trato respiratório superior e cólicas.



Método de barreiras “camisinhas” (preservativos)



Preservativos masculino (Camisinhas)

É o único método contraceptivo que também oferece proteção contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Geralmente confeccionados em látex, os preservativos atuam como uma barreira física que impede a passagem do espermatozoide. Existem versões tanto para uso masculino quanto feminino. Para garantir sua eficácia, é fundamental utilizá-lo em todas as relações sexuais, além de seguir as orientações corretas de armazenamento, manuseio e colocação.

- Eficácia: 98% em uso correto: 85% comumente usado.
- Efeitos colaterais: não tem grandes efeitos, mas deve-se tomar cuidado com ruptura e



Preservativos feminino (Camisinhas)

O diafragma é um método de barreira feito de látex ou silicone, que deve ser inserido no canal vaginal, cobrindo o colo do útero. Para um uso adequado, é necessário ajuste individual e orientação profissional. O dispositivo é reutilizável e deve ser colocado antes de cada relação sexual, garantindo que esteja corretamente posicionado para impedir a passagem dos espermatozoides.

- Eficácia: 82-98% comumente usado.
- Efeitos colaterais-uso incorreto, corrimento vaginal fétido se mantido por muito tempo.



2. MÉTODOS CONTRACEPTIVOS DISPONÍVEIS NO SUS

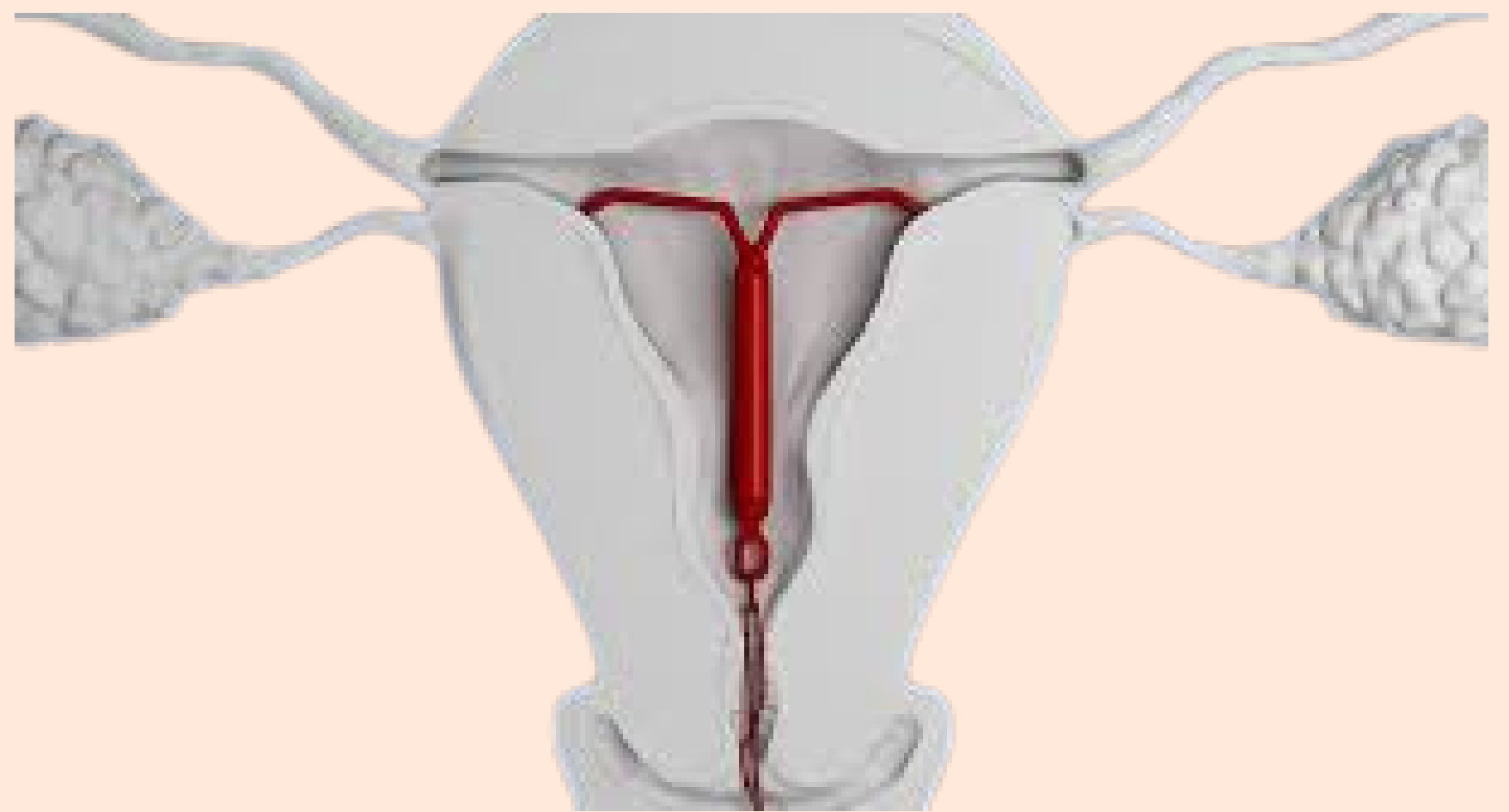
Dispositivos intrauterinos.



Diu Hormonal

O DIU hormonal é um dispositivo intrauterino que libera pequenas quantidades de hormônios diretamente no útero, provocando alterações que dificultam a fecundação — como o espessamento do muco cervical e a inibição parcial da ovulação. Sua ação é de longa duração, geralmente protegendo contra a gravidez por até 5 anos.

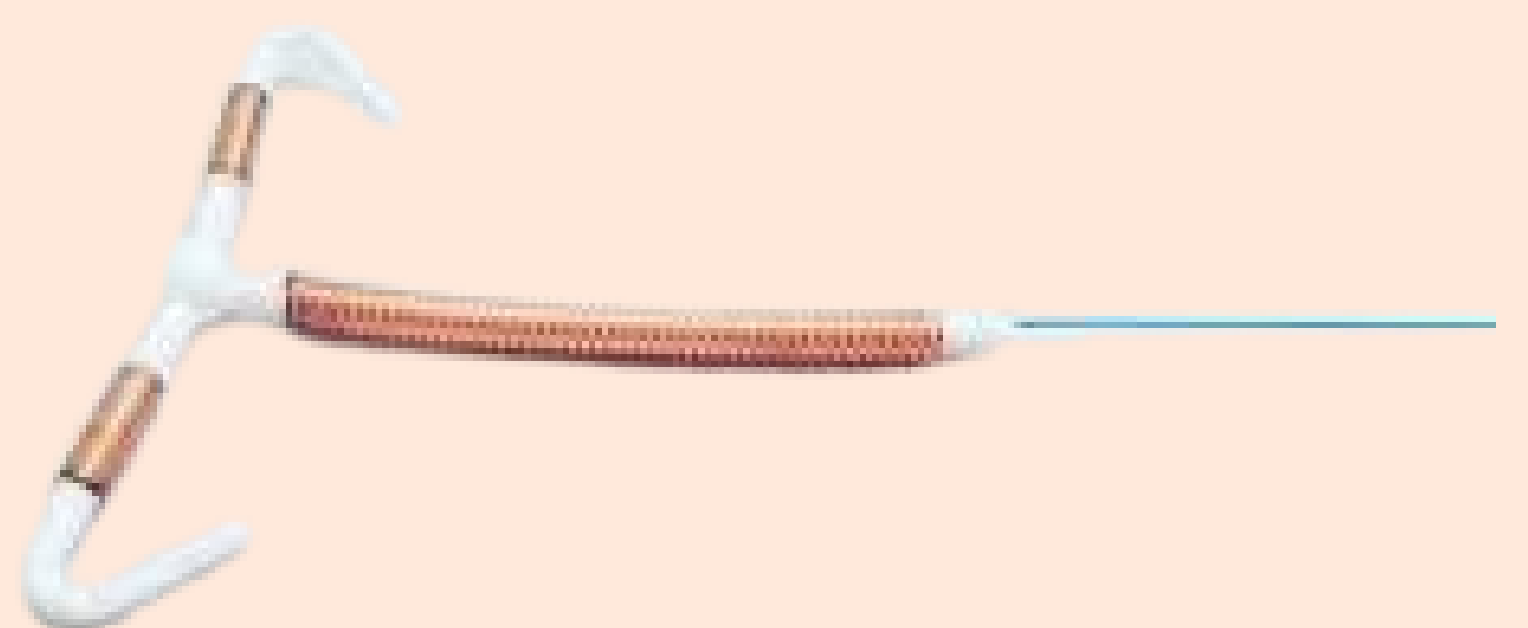
- Eficácia: 99%,
- Efeitos colaterais: possível expulsão, aumento da oleosidade da pele, escape de sangramento, cefaleia, dor nos seios, entre outros.



Diu de Cobre

O DIU de cobre é um dispositivo intrauterino não hormonal, composto por cobre — e, em alguns modelos, também prata — que provoca uma leve reação inflamatória no útero. Essa reação cria um ambiente tóxico para os espermatozoides e óvulos, impedindo a fecundação. Diferente de outros métodos, não interfere na ovulação. Possui longa duração, variando entre 5 a 10 anos, e requer pouca manutenção, além das consultas periódicas para acompanhamento.

- Eficácia: 99%.
- Efeitos colaterais: sangramento irregular; aumento do sangramento: possível expulsão e cólicas.
- Duração: 5-10 anos.



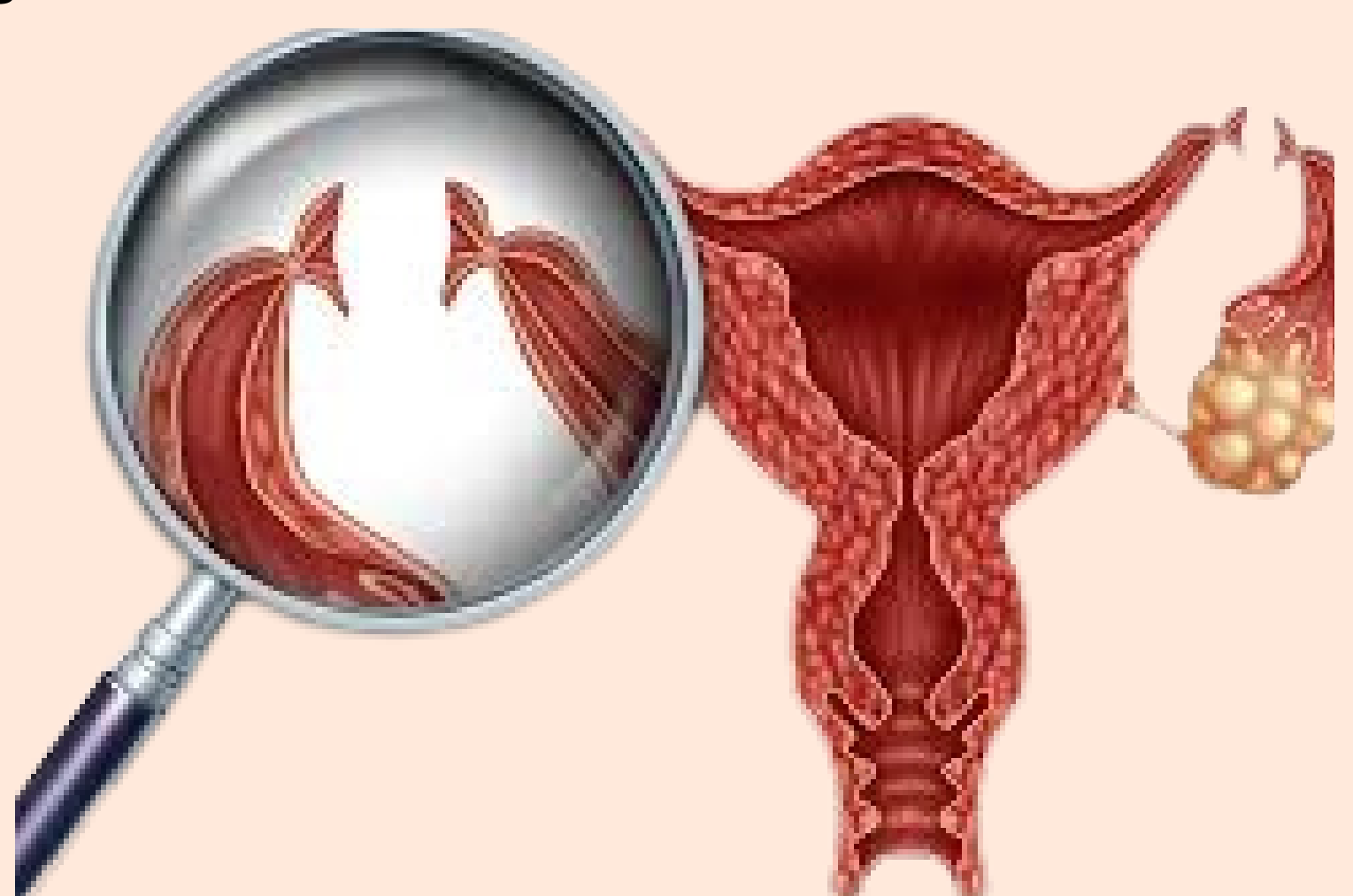
Métodos definitivos



Laqueadura

A ligadura das trompas é um método contraceptivo permanente, que consiste em bloquear as trompas de Falópio, impedindo a passagem dos óvulos para o útero. Esse procedimento não afeta o ciclo menstrual nem provoca alterações nos níveis hormonais da mulher.

- Eficácia: maior de 99%

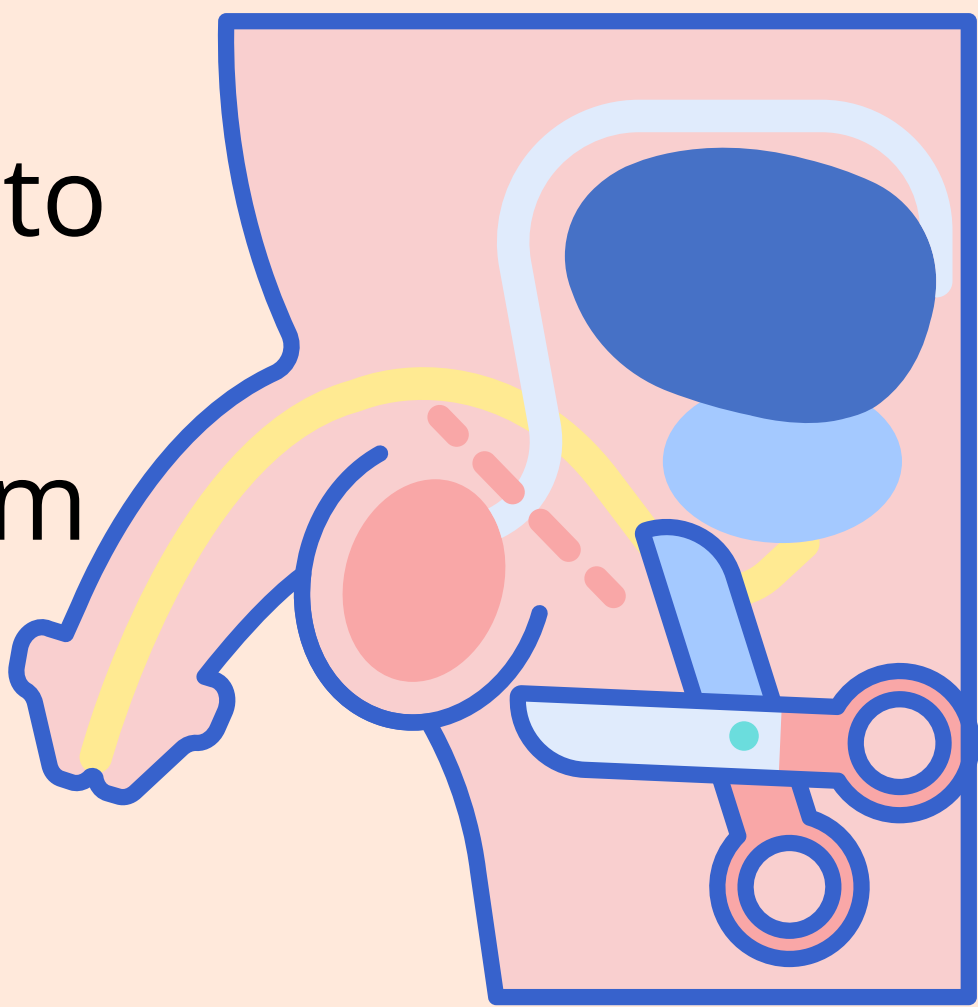


2. MÉTODOS CONTRACEPTIVOS DISPONÍVEIS NO SUS



Vasectomia

A vasectomia é uma cirurgia que interrompe o trajeto dos espermatozoides, bloqueando os ductos deferentes, responsáveis pelo transporte deles. É um procedimento simples e rápido, que não afeta a produção dos hormônios masculinos nem compromete o desempenho sexual.



- Eficácia: 99%

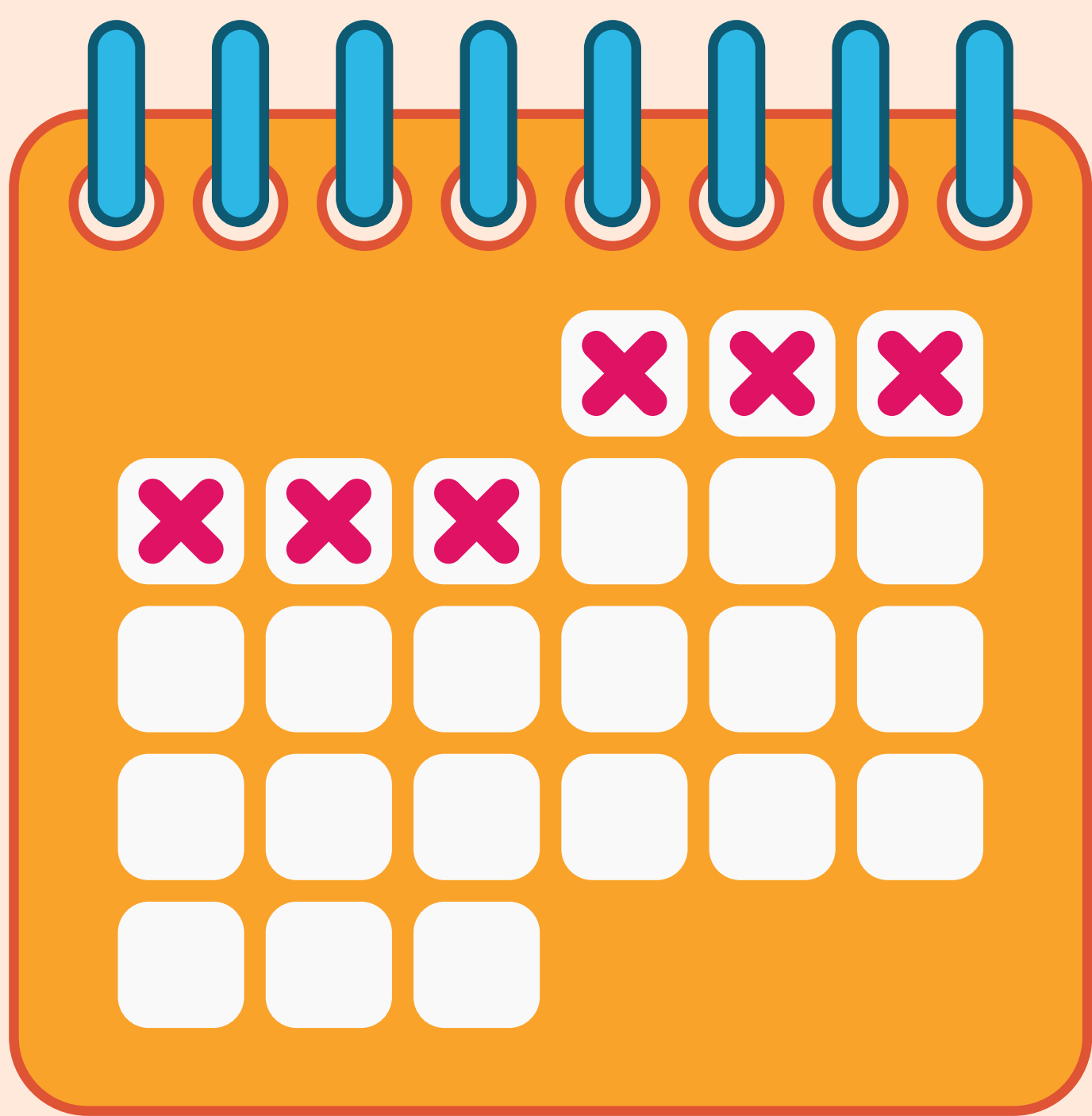
Métodos naturais



Tabelinha

Consiste em anotar, durante vários meses, a duração dos ciclos menstruais e calcular os dias férteis, estimando os dias em que há maior probabilidade de ovulação. Exige disciplina e ciclos menstruais regulares.

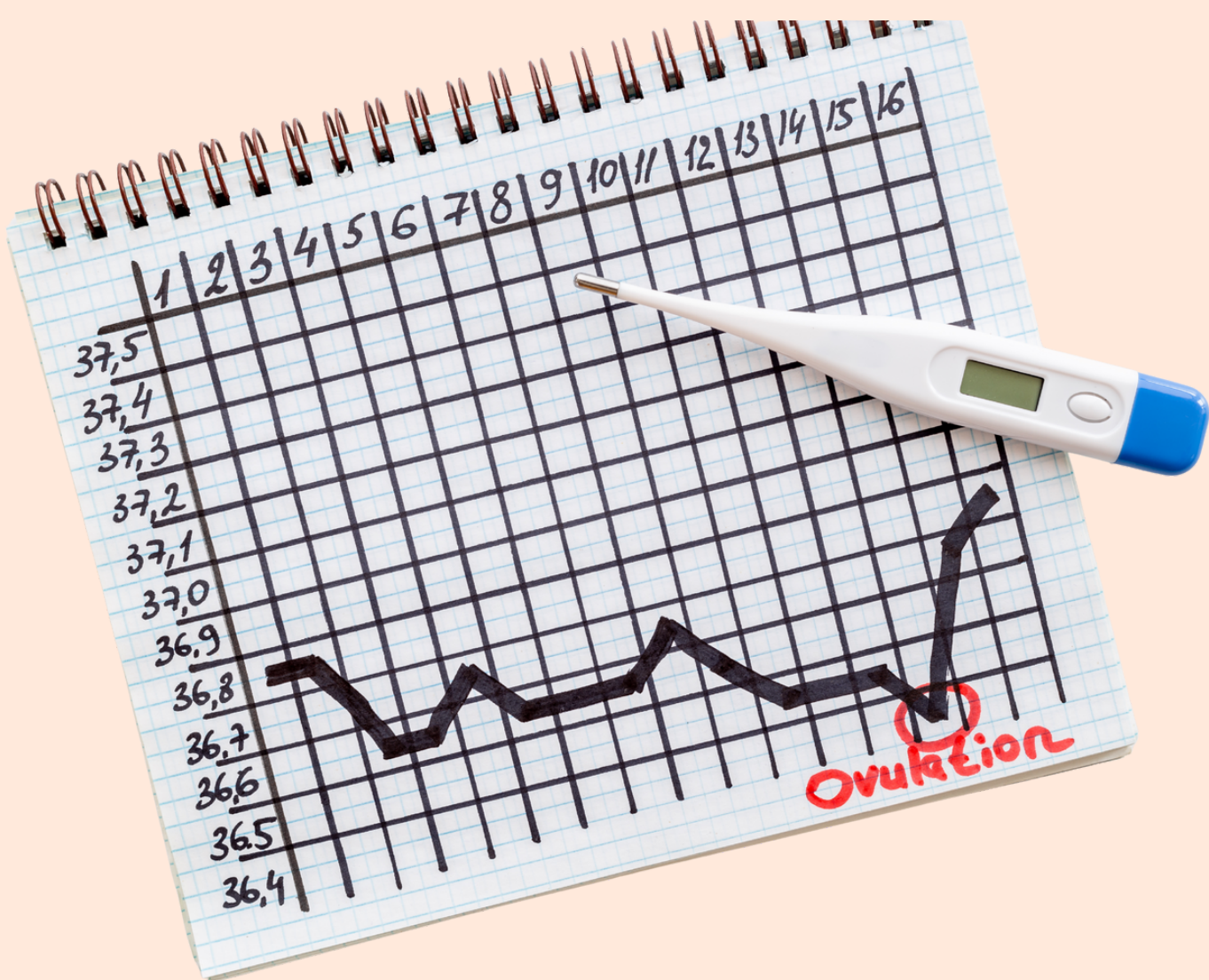
- Eficácia: Varia entre 76% a 88%, dependendo da regularidade do ciclo e do uso correto.
- Efeitos colaterais: Não possui, pois não envolve hormônios nem intervenções físicas.
- Observação: Menos confiável para mulheres com ciclos menstruais irregulares.



Temperatura basal

Baseia-se na medição diária da temperatura corporal ao acordar. Após a ovulação, a temperatura aumenta ligeiramente (cerca de 0,3 a 0,5°C), permitindo identificar o fim do período fértil.

- Eficácia: Em torno de 76% a 88% com uso correto e disciplinado.
- Efeitos colaterais: Nenhum, é totalmente natural.
- Observação: Deve ser feita todos os dias, sempre no mesmo horário, antes de sair da cama, com um termômetro específico para esse fim.



Referências

FONSECA, Eberth; GOMES, Ellen. Cartilha: Planejamento Familiar – Métodos de Contracepção e Segurança. [S.l.]: Universidade Federal do Sul da Bahia – UFSB, 2022. Cartilha educativa. Proposta selecionada no Edital PROAF 19/2022. Disponível em: <https://ufsb.edu.br>. Acesso em: 09 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta de Saúde do Adolescente – Feminina e Masculina. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 14 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica nº 26 – Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br>. Acesso em: 14 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual técnico: cuidados na atenção à saúde do adolescente. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Acesso em: 10 jul. 2025.

BRASIL. Presidência da República. Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de 1996. Regula o §7º do art. 226 da Constituição Federal, sobre o planejamento familiar. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 11 jul. 2025.

BRASIL. Presidência da República. Lei nº 14.443, de 2 de setembro de 2022. Altera a Lei do Planejamento Familiar, eliminando exigência de consentimento do cônjuge. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 10 jul. 2025.