# Como faco para me proteger de

uma nova gestação



Este folder foi elaborado para ajudar você a conhecer as formas de evitar uma nova gestação, protegendo sua saúde e a de sua família.





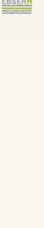














O E ALTO RISCO O

Prof. Dr. Diego Pereira Rodrigues; Profa. Dra. Diva Cristina Morett Romano Leão; Prof. Dr. Valdecyr Herdy Alves; Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira; Profa. Dra. Bianca Dargam Gomes Vieira; Joyce Gonçalves Barcellos **Evangelista**; Mariana Machado Pimentel

#### **DICENTES:**

Ana Beatriz Azevedo Angelo, Isabella da Silva Vieira, João Emanuel Nascimento Martins Nunes, **Nicolle Bertone Incutto Silva** 



Você tem o direito de escolher o melhor método para cuidar da sua saúde e planejar sua vida. Converse com sua equipe de saúde e tire todas as dúvidas!

## POR QUE FALAR DE PREVENÇÃO DA GESTAÇÃO?

- Gravidez após uma gestação de alto risco pode trazer riscos maiores para a mãe e o bebê.
- Planejar o momento certo de engravidar ajuda a cuidar melhor da saúde.

#### **ONDE PROCURAR AJUDA?**

- Postos de saúde e ambulatórios de planejamento familiar.
- Profissionais de saúde do pré-nata (médicos e enfermeiros).



### MÉTODOS DE PREVENÇÃO DA GRAVIDEZ

- · Métodos de barreira
- Camisinha feminina e masculina

**OBS:** <u>Previne gravidez e infecções</u> <u>sexualmente transmissíveis (ISTs) e pode ser</u> <u>usada junto com outros métodos.</u>

- Métodos hormonais
- Pílula anticoncepcional
- Injeções (mensais ou trimestrais)
- Adesivo e anel vaginal
- Implante subcutâneo (dura até 3 anos)
- DIU hormonal (5-8 anos)

OBS: Alguns métodos hormonais podem não ser recomendados em certas condições de saúde (como hipertensão, diabetes descompensada, trombose, doenças cardíacas).

- Métodos não hormonais
- DIU de cobre (5-10 anos, sem hormônio).
- Método da observação da fertilidade (menos eficaz, exige disciplina).
- Métodos definitivos
- Laqueadura tubária
- Vasectomia

OBS: <u>Indicados apenas quando a decisão de</u> não ter mais filhos é definitiva.

### O QUE CONSIDERAR NA ESCOLHA?

- Condição clínica (pressão alta, diabetes, histórico de trombose, etc.)
- Se está amamentando ou não.
- Desejo de ter filhos no futuro.
- Facilidade de uso do método.

### **DICAS IMPORTANTES**

- Use camisinha sempre que possível: ela protege contra ISTs.
- Métodos de longa duração (DIU, implante) são os mais seguros e práticos.
- Nunca inicie anticoncepcional sem orientação profissional.
- Converse com sua equipe de saúde sobre o melhor método para o seu caso.