

? Como faço
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.



DOCENTES:

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 Incutito 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-natal (médicos e enfermeiros).



MÉTODOS DE PREVENÇÃO DA GRAVIDEZ

- Métodos de barreira
 - Camisinha feminina e masculina
- OBS:** Previne gravidez e infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e pode ser usada junto com outros métodos.

- 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: Indicados apenas quando a decisão de 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.