

Falar com o seu médico sobre contraceptivos

Existem vários métodos contraceptivos disponíveis hoje em dia. O método de escolha depende de vários fatores, como a saúde, historial clínico, estilo de vida e preferência pessoal. Um médico ginecologista pode ajudá-la a compreender melhor quais são as melhores opções e porquê.

Este guia foi criado para a ajudar a preparar-se para a conversa com o médico. Pode descarregar a versão para impressão para levá-la para a sua consulta.

Antes da consulta

Pode encontrar informações sobre os diversos tipos de anticoncepcionais disponíveis através de pesquisa online e conversando com outras mulheres.

Alguns dos métodos contraceptivos mais comuns são:

- Pílula anticoncepcional
- Sistema intrauterino (SIU)
- Adesivos anticoncepcionais
- Preservativos
- Anticoncepcional injetável
- Diafragma ou capuz cervical com espermicida
- Dispositivo intrauterino (DIU)
- Implantes

O que deve ter em consideração

- Consegue comprometer-se a tomar uma pílula à mesma hora, todos os dias?
- Estaria confortável com a ideia de inserir um diafragma na vagina?
- Prefere um anticoncepcional que aplique ou coloque uma vez e depois não tenha mais que pensar nele, como o DIU ou um implante?
- Como se sentiria se a sua menstruação mudasse? Alguns anticoncepcionais podem deixar a sua menstruação mais leve, mais forte, irregular ou até mesmo parar a menstruação.

Também é importante ter em consideração a saúde sexual. Os preservativos são o único método contraceptivo que a protege contra doenças sexualmente transmissíveis (DST) e que pode ser usado em conjunto com outros anticoncepcionais.

Durante a consulta

- **O médico pode fazer perguntas sobre o seu historial clínico e a sua saúde.** Existem vários tipos de contraceptivos. Alguns são métodos de barreira e outros contêm uma ou mais hormonas. Alguns tipos podem ser mais adequados às suas necessidades do que outros. A sua idade e histórico de tabagismo, coágulos sanguíneos, pressão arterial e diabetes são fatores importantes na hora de decidir o melhor método contraceptivo.
- **Irá tomar uma decisão em conjunto com o seu médico sobre qual será o anticoncepcional mais indicado.** É necessário que esteja confortável e feliz com a escolha e ter a certeza de que este será o melhor método para o seu corpo e que satisfará todas as suas necessidades anticoncepcionais. Nenhum contraceptivo é 100% eficaz na prevenção da gravidez.
- **Tire dúvidas.** Se tiver alguma dúvida ou preocupação sobre qualquer contraceptivo, não deixe de perguntar ao médico.
- **O seu médico perguntará quais são as suas necessidades anticoncepcionais.** É muito comum que o médico faça perguntas sobre o(s) seu(s) parceiro(s) sexual(is), pois essa informação é importante na hora de recomendar um contraceptivo. O médico está habituado a fazer essas perguntas e as suas respostas são importantes para que ele indique o contraceptivo ideal de acordo com as suas necessidades.
- **Aprenda como funciona o método contraceptivo que escolheu.** O contraceptivo vem com uma bula que deve ser lida. Poderá também receber outros materiais informativos do ginecologista, médico de família, médico de planeamento familiar ou enfermeiro. Pode também querer perguntar como saberá que o contraceptivo está a funcionar e o que fazer se tiver algum efeito secundário ou se desconfiar que o contraceptivo possa ter deixado de fazer efeito.

Os próximos passos

- Siga as instruções do médico sobre como usar o contraceptivo para garantir a sua eficácia.
- O médico vai informá-la sobre os possíveis efeitos secundários e o que fazer se sentir algum sintoma. Marque outra consulta com o médico se achar que o contraceptivo escolhido não é o melhor para si.
- Use preservativos e faça, regularmente, exames às DST para manter a sua saúde sexual.

Iniciar a conversa com o médico

“

Estou preocupada com os efeitos secundários da pílula e gostaria de saber quais as outras opções para mim.

“

Acabei de ter um bebé e estou a amamentar. Qual o contraceptivo que posso usar com segurança?

“

Já me esqueci de tomar a pílula algumas vezes e tenho medo de ficar grávida. Posso tentar um contraceptivo que não tenha que me lembrar de tomar todos os dias?

“

Eu tomo a pílula há muito tempo, mas acho que quero mudar. O que sugere?

“

Estava a pensar em colocar um implante anticoncepcional, mas tenho medo de não gostar. Pode explicar-me como é o processo de aplicação e remoção?

“

Qual é a diferença entre um DIU e um SIU?
Qual é o melhor no meu caso?