Métodos contraceptivos: como escolher

Não existe um método "melhor" para todas. O melhor é aquele que combina com a sua vida e que você vai conseguir usar de forma contínua e tranquila. A escolha é sua, junto com a equipe de saúde, que considera sua saúde, se você amamenta, se fuma, sua pressão e o que já usou antes. Na maioria das vezes dá para escolher e já começar o método na mesma consulta — sem precisar de preventivo em dia ou exames.

Métodos de longa duração (os mais eficazes)

São os que mais protegem, porque não dependem de você lembrar todos os dias. Duram anos e podem ser retirados quando você quiser, com retorno rápido da fertilidade.

DIU de cobre: dispositivo colocado dentro do útero, sem hormônio, dura até 10 anos. Pode deixar a menstruação e as cólicas um pouco mais fortes nos primeiros meses.

DIU hormonal: parecido com o de cobre, mas libera um hormônio que costuma reduzir o fluxo e as cólicas. Dura vários anos.

Implante: bastãozinho sob a pele do braço, dura 3 anos. É o método mais eficaz de todos. É comum a menstruação mudar — diminuir, parar ou ficar irregular, principalmente no começo.

Preservativo e métodos definitivos

Preservativo: único método que também protege contra as IST. Mesmo usando outro método para evitar a gravidez, use o preservativo junto — é a dupla proteção.

Métodos definitivos: laqueadura (mulher) e vasectomia (homem), para quem tem certeza de que não quer mais filhos. São permanentes e têm regras próprias de elegibilidade.

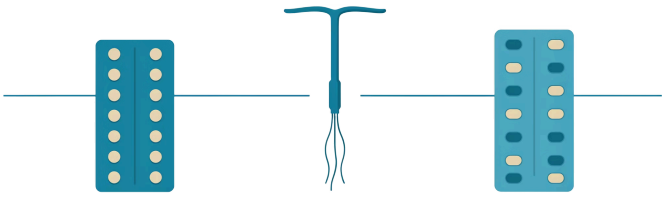
Métodos com hormônio, de uso regular

Pílula: um comprimido por dia, sempre no mesmo horário. Funciona bem quando tomada certinho.

Minipílula: pílula sem estrogênio, indicada principalmente na amamentação. Exige horário bem regrado.

Injeção mensal ou trimestral: uma aplicação por mês ou a cada três meses, na unidade. A trimestral costuma reduzir ou até parar a menstruação.

Atenção ao estrogênio: alguns métodos têm estrogênio e não são indicados para quem fuma após os 35 anos, tem enxaqueca com aura, pressão alta ou histórico de trombose. A equipe avalia isso com você e indica uma opção sem estrogênio, se necessário.



Se esquecer a pílula e em caso de emergência

Pílula comum: tome assim que lembrar. Se atrasou bastante ou esqueceu mais de um comprimido, continue a cartela e use preservativo por 7 dias.
Minipílula: o atraso de poucas horas já diminui a proteção; use preservativo por 2 dias.

Pílula do dia seguinte: use o quanto antes após relação desprotegida — idealmente até 72 horas, no máximo até 5 dias. Quanto mais cedo, melhor. Não é um método para uso contínuo: procure a unidade para escolher um método regular.

Bom saber

Os métodos de longa duração são os mais eficazes

DIU e implante não dependem de você lembrar de nada no dia a dia. Uma vez colocados, protegem por anos com alta eficácia.

Opções sem estrogênio estão disponíveis

Implante, DIU de cobre, DIU hormonal e minipílula não têm estrogênio — indicados para quem amamenta e para mulheres com contraindicação à pílula combinada.

Use dupla proteção

Nenhum método hormonal ou DIU protege contra IST. Use o preservativo junto para ter proteção completa — contra gravidez e contra infecções.

Converse com a sua equipe

Fale sobre seus planos (se quer ter filhos no futuro ou não), suas dúvidas e o que te incomoda em cada método. Se algum efeito estiver incomodando, procure a unidade — quase sempre há outra opção.

Importante: Nenhum método contraceptivo hormonal ou DIU **protege contra infecções sexualmente transmissíveis (IST)** — use preservativo quando houver risco. Em caso de dúvida ou urgência, procure sua unidade de saúde ou o SAMU no **192**.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária