

Quais as vantagens?

- É um método muito **eficaz, seguro e reversível** - quando removido, a mulher pode voltar a engravidar imediatamente.
- **Fácil** de utilizar.
- Menstruações mais **regulares, mais curtas e menos dolorosas**.
- **Não** tem de pensar todos os dias na **contraceção**.
- Os **vómitos, diarreia** ou **antibióticos** não interferem com a sua **eficácia**.

Quais os inconvenientes?

- A **eficácia** diminui se o adesivo não for trocado após os 7 dias.



Atenção!

Não protege das infeções sexualmente transmissíveis, como por exemplo o HIV.

Apresenta contra-indicações?

- Sim, quando há **contra-indicação para o uso da pílula combinada** (ou seja, as mesmas da pílula oral).



Consulte o seu Médico de Família para obter mais informações e esclarecer qualquer dúvida.

Autoras: Dra. Maria Inês Alves, Dra. Natália Cidade

Data de elaboração: Setembro de 2010

Data da última revisão: Setembro de 2013

Data da próxima revisão: Setembro de 2016

Data de apresentação em Conselho Geral: Novembro de 2013

Unidade de Saúde Familiar Nova Via

Rua da Boa Nova, 325, Valadares

Tel.: 22 713 74 17 / 22 713 02 06



Planeamento Familiar

ADESIVO

CONTRACETIVO



Adesivo contactivo

O que é?

• É um adesivo fino, com 4,5 X 4,5 cm, confortável e fácil de utilizar.



• Contém as **mesmas hormonas** - estrogénio e progesterógeno - que são produzidas pelos **ovários** e que existem nas **pílulas orais**.

Como funciona?

• É uma forma de **contraceção transdérmica (colocada na pele)**.

• As hormonas são libertadas **lenta e diariamente**, através da pele, para o sangue.

• Essas hormonas atuam de duas formas:

• **impedem a ovulação** (libertação do óvulo);

• tornam **mais espesso o muco cervical**, o que dificulta a entrada dos espermatozoides no útero.



Como e onde se coloca?

• O adesivo deve ser aplicado sempre sobre **pele limpa e seca**, para uma melhor adesão.

• **Não** deve aplicá-lo sobre **pele irritada** ou com **ferida**.

• Pode utilizá-lo nas **costas, na barriga, nas nádegas, coxas e na face externa dos braços**. Não utilize nas mamas.

• **Evite** colocar o adesivo sempre no **mesmo local**.



• Utilize **apenas um adesivo de cada vez!** Retire o usado antes de aplicar o novo.

Pode ser usado durante todas as atividades da sua vida diária, incluindo no banho, sauna, natação...

Quando se coloca e retira?

• Cada adesivo é colocado **uma vez por semana**, durante **3 semanas sucessivas**, seguindo-se **1 semana de descanso**, altura em que poderá ocorrer a “menstruação”.

• O **primeiro adesivo** deve ser aplicado no **1º dia da menstruação** e **removido ao 8º dia** - altura em que coloca um novo adesivo (o novo adesivo é sempre colocado no mesmo dia da semana). Procede-se da mesma forma ao **15º dia**.

• O adesivo pode ser mudado a **qualquer hora do dia**.

Após 21 dias, fica **7 dias sem adesivo**, colocando um novo ao 8º dia (**novo ciclo**).

• Se aplicar o adesivo **noutro dia** que não o primeiro dia de menstruação, deverá utilizar um **outro método** contraceutivo **associado** durante **7 dias seguintes**.

• Se o adesivo descolar deve ser recolocado ou substituído por um novo. Se estiver **descolado mais de 24 horas** deverá usar **outro método** contraceutivo em simultâneo, nos **7 dias seguintes**.