

Quais as vantagens?

- É um método **reversível** - após paragem, a mulher pode engravidar.
- Apresenta **elevada eficácia**.
- Os períodos são **regulares**.
- Há **diminuição das dores menstruais**.
- O anel vaginal **não interfere** com as relações sexuais.
- A colocação mensal implica **menor esquecimento**.

Quais os inconvenientes?

Podem ocorrer alguns efeitos secundários:

- Náuseas;
- Dores de cabeça;
- Hemorragia fora da menstruação - menos frequentes do que com a pílula;
- Aumento do corrimento - frequente.



Atenção!

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

Quais as contraindicações?

São as mesmas da pílula:

- **Amamentação**;
- Certas **doenças do fígado**;
- **Cancro da mama** ou do **aparelho reprodutor**;
- **Doença cardíaca** ou **história de AVC**;
- **Hemorragia genital** não esclarecida;
- **Consumo de tabaco**, acima dos 35 anos;
- **Hipertensão**;
- **Obesidade**.



A escolha do método contraceptivo deve ser ponderada e discutida com o seu Médico de Família. Consulte-o para obter informações e esclarecer dúvidas.

Autoras: Dra. Maria Inês Alves, Dra. Filipa Duarte

Data de elaboração: Setembro 2010

Data da última revisão: Janeiro de 2014

Data da próxima revisão: Janeiro de 2017

Data de aprovação em Conselho Geral: Fevereiro de 2014

Unidade de Saúde Familiar Nova Via

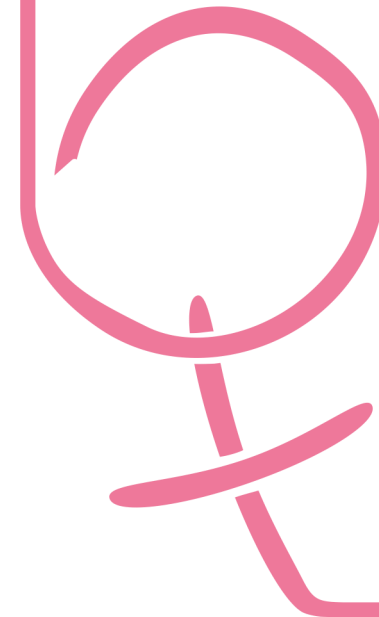
Rua da Boa Nova, 325, Valadares

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



Planeamento Familiar

ANEL VAGINAL

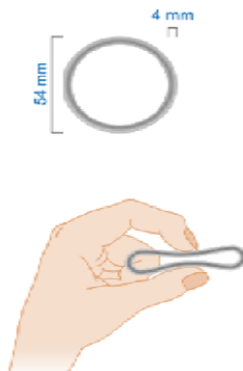


ANEL VAGINAL

O que é?

- É, tal como a pílula, um contraceptivo **hormonal** combinado (liberta duas hormonas - estrogénio e progestativo).

- Tem a forma de um anel, **suave, transparente e flexível**.

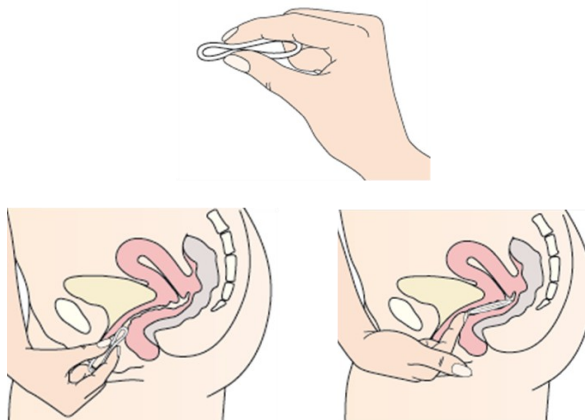


Como funciona?

- O anel possui **hormonas** (semelhantes às produzidas pelos ovários) que são libertadas, de **forma regular**, para o sangue. Estas hormonas **impedem a ovulação**, e, conseqüentemente, a **gravidez**.

Como se coloca?

- O anel é **facilmente** colocado e retirado pela **própria utilizadora**.



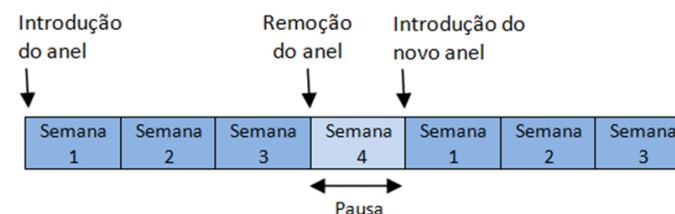
Para colocar, pressione o anel com ambos os dedos e introduza-o suavemente até ao interior da vagina. Caso sinta o anel, deve-o empurrar um pouco mais para o interior.



Para retirar, basta inserir o dedo na vagina e puxar o anel com a ponta do dedo, em forma de gancho.

Quando se coloca e retira?

- Na primeira utilização: Colocar o anel na vagina, no **primeiro dia** da menstruação.
- Após 3 semanas deve ser **retirado**.
- A seguir à remoção deve permanecer **uma semana sem o anel**; nesta semana vai ter a hemorragia de privação (“menstruação”).
- Após essa semana, é colocado um **novo anel**.



- O anel pode ser expulso acidentalmente; se tal ocorrer, lave-o com água fria / morna e **volte a colocá-lo**.

O anel não deve estar fora da vagina por mais de 3 horas! Se tal acontecer é necessário a utilização de preservativo nos 7 dias seguintes.