

# Métodos de barreira

Estes métodos evitam a gravidez por formarem barreiras que impedem que o espermatozóide do homem alcance o óvulo da mulher.

**Preservativos/Camisinhas (masculina):** A camisinha é uma proteção de látex ou plástico fino que é desenrolado sobre o pênis ereto, antes do ato sexual para impedir que o espermatozóide entre na vagina. Você pode comprar camisinhas em qualquer farmácia. Centros de saúde poderão fornecer camisinhas gratuitamente ou a baixo custo.\*



**Preservativos/Camisinhas femininas (para mulheres):** A camisinha feminina é uma pequena bolsa plástica com um anel flexível em cada extremidade. A extremidade fechada é colocada na vagina. A extremidade aberta fica imediatamente para fora da vagina. A camisinha feminina impede que o espermatozóide penetre na vagina. Algumas farmácias vendem camisinhas femininas. Centros de saúde poderão fornecer camisinhas gratuitamente ou a custo baixo.\*

\*As camisinhas de látex ou de plástico podem também evitar a infecção pelo VIH/HIV e outras doenças transmitidas pelas relações sexuais orais, vaginais ou anais. As "camisinhas de pele natural" não são recomendadas para a prevenção das doenças.

**Diafragma (para mulheres):** O diafragma é uma pequena taça redonda de borracha flexível que cobre o colo do útero (ou seja, a abertura para o útero) da mulher. Você acrescenta espermicida no diafragma e em seguida coloca-o na vagina antes da relação sexual. O espermicida mata os espermatozóides. Após a relação sexual você deve manter o diafragma inserido durante pelo menos seis horas. Um médico ou enfermeiro deve examiná-la para determinar o tamanho de diafragma correto para você.



**Espermicidas (para mulheres):** Os espermicidas matam os espermatozóides impedindo assim a gravidez. Os espermicidas são produzidos em diferentes formas como espumas, gel, cremes, em esponjas e em filmes contraceptivos. Antes da relação sexual, você deve colocar o espermicida dentro da vagina. Espermicidas podem ser comprados em qualquer farmácia. Os espermicidas são mais eficazes quando usados com camisinha ou diafragma.

**CUIDADO:** Espermicidas impedem a gravidez mas podem aumentar seu risco de contrair o VIH/HIV. Os espermicidas contêm uma substância química (nonoxinol-9) que pode irritar a pele da vagina ou áreas à volta da vagina. Se quiser usar espermicidas para evitar a gravidez, converse com seu médico ou enfermeiro sobre o seu risco de contrair o VIH/HIV.

**Use a camisinha para prevenir a infecção pelo VIH/HIV e outras DSTs**

As camisinhas de látex ou de plástico são os únicos tipos de controle de natalidade que também são muito eficazes na prevenção da infecção pelo VIH/HIV e outras DSTs. Se você utiliza outros tipos de controle da natalidade e também deseja obter proteção contra o VIH/HIV e outras DSTs, use uma camisinha além do método de controle da natalidade que você vem usando.

**Controle da natalidade após ter dado a luz**

Se você acabou de dar a luz ou está em fase de amamentação, pergunte a seu médico quais os tipos de controle de natalidade que poderá usar para apenas engravidar novamente quando você quiser.

**Método contraceptivo de emergência**

Os métodos contraceptivos de emergência (EC) evitam a gravidez após o ato sexual mas isso funciona somente se você usá-lo o mais cedo possível—dentro de, no máximo, poucos dias. Se você tiver relações sexuais sem proteção (ou seja, sem o uso de algum método de controle de natalidade), foi forçada a ter relações sexuais ou acha que o método anticoncepcional que usou não funcionou, você poderá usar um método contraceptivo de emergência.

