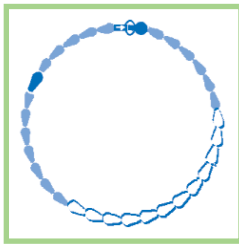


Outros métodos

MÉTODOS COMPORTAMENTAIS: Os parceiros devem ser capazes de conversar abertamente e colaborarem entre si para que esses métodos funcionem da melhor maneira.

Abstinência (para homens e mulheres): Abstinência significa uma ausência completa de relações sexuais. Para determinadas pessoas, a ausência da relação sexual é a melhor forma de impedir a gravidez. Quando exercida de forma correta, a abstinência é a forma mais eficaz de impedir a gravidez, a infecção pelo VIH/HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis (DST).

Planejamento/Planeamento familiar natural (para homens e mulheres): Um médico ou enfermeiro ensinará você a manter um registro das mudanças mensais durante seu ciclo menstrual, para que você possa tentar prever quais os dias em que terá maiores probabilidades de engravidar. Você e seu parceiro podem então evitar a gravidez pelo uso de um método de controle da natalidade por barreira ou evitando as relações sexuais nos dias em que haja maior probabilidade de engravidar.

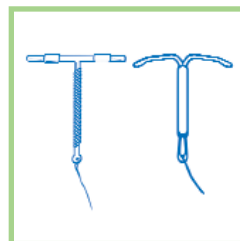


“Cycle beads” ou colar de contas (para mulheres): O “cycle beads” é uma tira de contas coloridas que você pode usar para acompanhar os dias com mais probabilidade para engravidar, caso tenha relações sexuais. A cada dia você deve mover o anel ao redor das contas para contar os dias do seu ciclo menstrual. Nos dias com mais risco de engravidar, você e o seu parceiro não devem ter relações sexuais ou devem usar um método de barreira para evitar a gravidez.

Outras opções: converse com um profissional de saúde sobre como e quando a amamentação e a interrupção da relação podem diminuir as suas chances de engravidar. Quando usadas corretamente, essas opções ajudam a evitar a gravidez, mas podem funcionar melhor quando usadas em conjunto com outro método.

MÉTODOS INTRAUTERINOS: estes métodos são colocados dentro do útero da mulher para evitar o encontro do óvulo e do espermatozoide.

DIU (para mulheres): DIU é a sigla de Dispositivo Intra-Uterino. Um DIU é um pequeno dispositivo de plástico que é inserido dentro do útero por um médico ou enfermeiro. Existem dois tipos de DIU. Um contém cobre e o outro contém um hormônio para evitar a gravidez. Dependendo do tipo, o DIU pode permanecer inserido no local durante 5 a 10 anos.



MÉTODOS PERMANENTES: Esses métodos permanecem para o resto da vida e destinam-se às pessoas que têm certeza de que *nunca mais* desejam ter filhos.

Ligadura /Laqueação de trompas ou procedimento Essure® (para mulheres): A ligadura das trompas (ou laqueação), na qual as trompas de Falópio são “amarradas”, e o Essure® são dois procedimentos médicos diferentes para bloquear as trompas de Falópio para que os óvulos não possam se encontrar com o espermatozoide. Esses dois procedimentos são realizados por médicos.

Vasectomia (para homens): A vasectomia é uma operação realizada por um médico. Os canais masculinos que transportam os espermatozoides são cortados ou bloqueados, de forma que os espermatozoides não são liberados durante a ejaculação.

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.

