

## ANEL VAGINAL

### O que é o Anel Contracetivo?

- É um contracetivo hormonal combinado (estrogénios e progestagénio)
- Tem a forma de um anel, de textura suave, transparente, flexível, com cerca de 5 cm de diâmetro, que se insere na vagina uma vez por mês;
- Este anel está impregnado de hormonas que vão sendo libertadas, de forma regular, para a corrente sanguínea;
- É um método seguro na prevenção da gravidez, se utilizado corretamente e de forma regular.

### Quem deve usar o anel?

Todas as mulheres saudáveis, que queiram este método.

As mulheres que têm contra-indicações para o uso de estrogénios, não podem utilizar este método contracetivo.

Deve sempre consultar um profissional de saúde.

**APF Norte**  
22 208 58 69  
apfnorte@apf.pt

**APF Centro**  
239 825 850  
apfcentro@apf.pt

**APF de Lisboa, Tejo e Sado**  
21 383 23 92  
apflisboa@apf.pt

**APF do Alentejo**  
266 785 018  
apfalentejo@apf.pt

**APF do Algarve**  
289 862 902  
apf Algarve@apf.pt

**APF da Madeira**  
291 766 089  
apfmadeira@apf.pt

**APFSSR AÇORES**  
296628483  
911784500/ 926783778  
apfacores@gmail.com

**APF**

ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

[www.apf.pt](http://www.apf.pt)

Procura-nos no Facebook

Sexualidade em Linha: 808 222 003

[www.contracecao.pt](http://www.contracecao.pt)

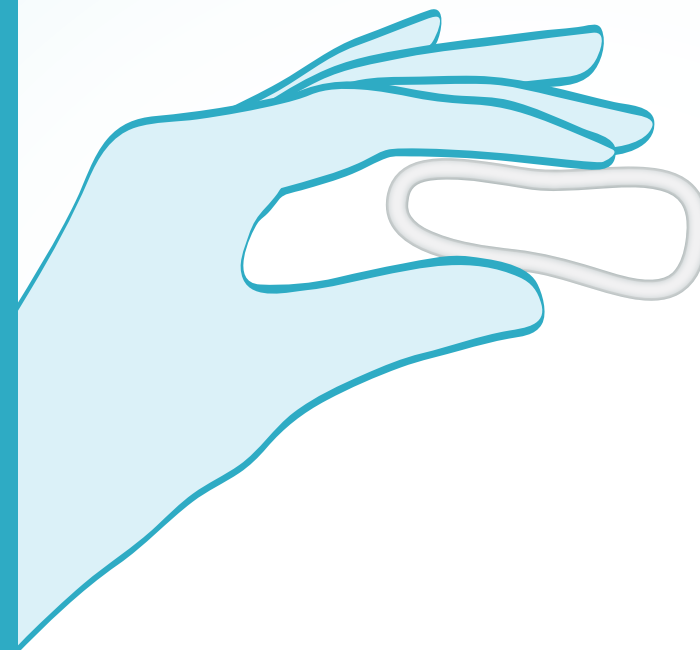
apfsede@apf.pt

t. 213 853 993

ADDVIDE.PT

## ANEL VAGINAL

Se tem perguntas,  
nós temos respostas.



## Como atua?

As hormonas que se encontram no anel vaginal – o estrogénio e o progestagénio – são semelhantes às hormonas produzidas pelos ovários e utilizadas, também, nas pílulas contraceptivas.

Estas hormonas são libertadas diariamente do anel, através das paredes da vagina, para a corrente sanguínea.

Atua inibindo a ovulação, isto é, impedem que os óvulos se libertem dos ovários.

## Como se utiliza o Anel Vaginal?

O anel é colocado na vagina pela mulher uma vez por mês.

A colocação é muito simples. Só precisa de colocar o anel na vagina e não precisa de se preocupar com a posição. A eficácia só depende da presença do anel na vagina.

Pode ser colocado:

- No primeiro dia da menstruação – a eficácia contraceptiva é imediata e não é necessário usar um método contraceptivo adicional
- No dia em que decidiu usar este método – a eficácia contraceptiva não é imediata e deve usar um método contraceptivo adicional (por exemplo preservativo)
- O anel deve permanecer na vagina durante 3 semanas consecutivas (21 dias). Neste dia deve ser retirado pela mulher.
- Segue-se um intervalo de uma semana até ser colocado um novo anel. Durante este período de tempo surge uma hemorragia de privação (“menstruação”);

O anel vaginal não interfere com as relações sexuais;

Raramente a mulher ou o parceiro terão queixas relacionadas com o seu uso;

É possível fazer o exame ginecológico sem retirar o anel.

## E se o Anel Vaginal sair da vagina?

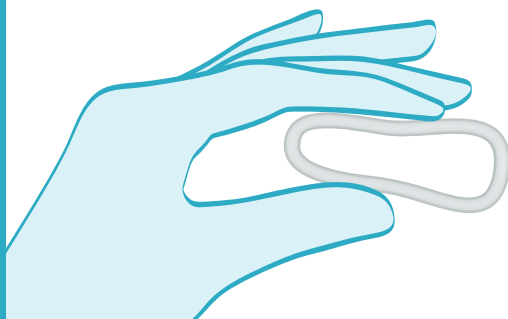
Basta passá-lo por água fria ou morna (nunca água quente) e tornar a colocá-lo, tendo em atenção que o anel não pode estar mais de três horas fora da vagina.

## Quais os efeitos secundários?

Os seus efeitos secundários possíveis são semelhantes aos observados com a toma da pílula contraceptiva. Normalmente não são graves e são passageiros. Os mais frequentes são:

- Náuseas
- Tensão mamária
- Perda de sangue escassa e irregular

Em caso de dores de cabeça persistentes, dificuldade respiratória ou outro sintoma, deve consultar o seu médico.



## Quais as vantagens:

- É fácil de usar;
- É de uso mensal, pelo que não tem que pensar todos os dias em contraceção, apenas tem que se lembrar de mudar o anel uma vez por mês;
- Ao contrário da pílula, as hormonas não necessitam de ser absorvidas pelo aparelho digestivo, permitindo que a eficácia deste método não seja posta em causa, em caso de vómitos ou diarreia;
- Tem as mesmas vantagens não contraceptivas da pílula oral: controle do ciclo, menstruações escassas e não dolorosas, entre outros.
- É um método reversível.

Este método contraceptivo não protege das infeções sexualmente transmissíveis.

Para mais informações contacte:

**Médico de Família  
Ginecologista  
Consulta de Planeamento Familiar  
Sexualidade em Linha: 808 222 003  
www.contracecao.pt**