

## Anel Contraceutivo

É um método contraceutivo feminino, constituído por um anel flexível com um diâmetro de 54 mm e 4 mm de espessura, impregnado de hormonas que se difundem através da parede da vagina numa dose diária constante.

### Como atua?

O anel contraceutivo liberta diariamente hormonas que entram na circulação sanguínea através da parede da vagina, e com isso, impedem a libertação do óvulo e, portanto, a gravidez.

### Quais as vantagens?

- É um método muito eficaz.
- Constitui uma opção para mulheres que se esquecem de tomar comprimidos diariamente; que não têm horários regulares para tomar medicamentos, ou simplesmente que não gostam de repetir todos os dias a rotina de tomar um contraceutivo.
- É um método “invisível”.

### Contra-indicações:

Não pode ser utilizado por mulheres com contra-indicação para fazer métodos hormonais com estrogénios. Ou seja, tem as mesmas contra-indicações que a “pílula” estroprogestativa.

### Como usar?

O anel introduz-se na vagina de forma semelhante a um tampão, permanecendo colocado durante 3 semanas. Retira-se no início da 4ª semana (altura em que se menstrua) e reinicia-se um novo anel após a pausa de 1 semana (ver esquema abaixo).

Na primeira utilização, se pretende obter o efeito contraceutivo logo na primeira embalagem, deve começar-se no primeiro dia da menstruação. Depois mantém-se o modelo já descrito e que se exemplifica no esquema.

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Anel 1	Anel 1	Anel 1	Pausa	Anel 2	Anel 2	Anel 2	Pausa

**Esquema de utilização do anel contraceutivo**

### As dúvidas:

Como fica introduzido na vagina, este método levanta algumas questões particulares...

- O anel coloca-se e retira-se sem dificuldade. Apesar da sua forma de anel, é muito flexível e insere-se como um tampão.
- O anel não “cai”, assim como não caem os tampões. A vagina está envolvida por músculos que mantêm a tensão e impedem que isso aconteça (excepto nas mulheres com prolapso, que por essa razão não podem usar este método).
- Durante as relações sexuais não é necessário retirar o anel. Habitualmente os parceiros referem não sentir o anel e que não interfere com o normal desenrolar do acto sexual, mesmo que em alguns momentos se possam aperceber da sua presença. No entanto, pode ser retirado da vagina durante 3 horas sem diminuir a sua eficácia. Contudo, não é aconselhável fazê-lo pelo risco de esquecimento. Se for recolocado mais de 3 horas depois, será necessário tomar medidas contraceptivas adicionais nos 7 dias seguintes.
- Pode ser usado em simultâneo com o preservativo, espermicidas, ou lubrificantes.

- As vaginites provocadas por fungos, assim como o seu tratamento, não diminuem a eficácia contraceptiva do anel.

### **O que pode interferir na eficácia do método?**

- A eficácia deste método não é afetada por episódios de vômitos ou diarreia. Não está ainda bem estabelecido se os antibióticos diminuem a segurança contraceptiva. Por isso mesmo, nesta fase, quando se tomam antibióticos, será mais prudente usar também outro método (por exemplo o preservativo) enquanto dura o tratamento e nos 7 dias seguintes.
- Existem alguns fármacos que podem interferir na sua eficácia. Antes de iniciar qualquer medicação pergunte, sempre, se ela interfere com o seu contraceptivo.

### **E não se esqueça ...**

O anel contraceptivo não protege das infeções transmitidas sexualmente (ITS). Faz por isso todo o sentido utilizar também o preservativo como forma de as prevenir... mesmo quando se utiliza um método de contraceção seguro. A prevenção das ITS é um comportamento saudável.

**Pode procurar mais informação sobre contraceção no site**

[www.saudereprodutiva.dgs.pt](http://www.saudereprodutiva.dgs.pt)

Realização: DGS - <http://www.saudereprodutiva.dgs.pt/upload/ficheiros/i009873.pdf>

Adaptado em fevereiro 2017

Próxima revisão em 2020