



SABIA QUE HOJE É O

# DIA MUNDIAL DA CONTRACEÇÃO?

Desde 2007, no dia 26 de Setembro assinala-se o Dia Mundial da Contraceção.

Esta data tem como objetivo consciencializar a população para a importância da contraceção nas relações e permitir escolhas informadas sobre a saúde sexual e reprodutiva.

## MÉTODOS CONTRACETIVOS EM PORTUGAL

- Preservativo masculino e feminino
- Contraceção Hormonal Combinada
  - Oral; Transdérmica; Anel Vaginal
- Contraceção Hormonal Injetável
- Implante
- DIU (Dispositivo Intrauterino)
  - Cobre; Progestativo
- Contraceção Definitiva
  - Laqueação; Vasectomia
- Outros métodos (menos eficazes)
  - Coito interrompido
  - Calendário
  - Muco cervical



**SAIBA  
QUAL O MÉTODO  
MAIS INDICADO  
PARA SI**

### Livre-se dos mitos

- É mito que o preservativo é o mais eficaz no que diz respeito à contraceção.
- É mito que o uso prolongado de anticonceção oral pode ser prejudicial e dificulta engravidar.
- É mito que o anticonceção genérico não tem o mesmo efeito em relação ao anticonceção de referência.
- É mito que a pílula protege contra as doenças sexualmente transmissíveis.
- É mito que ao utilizar o DIU (Dispositivo Intrauterino), a mulher fica mais suscetível ao risco de desenvolver infeções.
- É mito que as mulheres que nunca tiveram filhos não podem usar o DIU.
- É mito que o uso do espermicida isolado é tão seguro na contraceção como os métodos de barreira.



SABIA QUE HOJE É O

# DIA MUNDIAL DA CONTRACEÇÃO



*E NÃO SE ESQUEÇA QUE A CONTRACEÇÃO NÃO DIZ  
RESPEITO APENAS À MULHER.  
CONTRACEÇÃO MASCULINA. É DE HOMEM!*

---

## SAIBA MAIS

---

- Junto da sua equipa de família (médico/enfermeiro)
- Na sua USF

<https://usfcondeoiras.com/>

Av. Salvador Allende Oeiras 2780-163 Oeiras

Telefone: 214400132

- Através das páginas
  - Sociedade Portuguesa da Contraceção

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

- Sociedade Portuguesa de Ginecologia

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

- Associação para o Planeamento da Família

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



■ Realizado por:

Ana Rita Aldeia da Silva,  
aluna do 6º ano do Mestrado  
Integrado Medicina 2012/18,  
a realizar estágio de MGF na  
USF Conde de Oeiras

Validado pelo Conselho  
Técnico em 27/09/2017

A rever em 2020