

## VANTAGENS

- A mulher não tem de pensar todos os dias na contraceção. Para além disso a mulher pode aderir a um sistema de alerta sms, gratuito, para ser avisada do dia de colocação e remoção do anel;
- As hormonas contidas no anel não são absorvidas pelo aparelho digestivo, o que permite que a eficácia do método não seja posta em causa em caso de vómitos ou diarreia;
- É um método reversível: a mulher retoma à fertilidade inicial após retirar o anel;
- Períodos mais regulares;
- Diminuição de dores menstruais.

## DESVANTAGENS

- Tal como em outros métodos hormonais, algumas mulheres podem apresentar efeitos secundários, tais como náuseas, vómitos ou hemorragia vaginal;
- Não protege das IST (Infecções Sexualmente Transmissíveis).

### SEDE NACIONAL

Rua Artilharia Um, nº 38 - 2º Dto.  
1250-040 LISBOA  
Tel. 21 385 39 93 | Fax 21 388 73 79  
E-mail: apfsede@apf.pt  
www.apf.pt

### CENTRO DE FORMAÇÃO DA APF

Rua Artilharia Um, nº 38 - 2º Dto.  
1250-040 LISBOA  
Tel. 21 385 39 93 | Fax 21 388 73 79  
E-mail: cformacao@apfpt

### CENTRO DE RECURSOS EM CONHECIMENTO

Rua Artilharia Um, nº 69 - 1º Frente  
1250-038 LISBOA  
Tel. 21 387 2991 | Fax 21 387 2995  
E-mail: apfportugal@mail.telepac.pt

### DELEGAÇÕES:

**AÇORES**  
Centro Comercial da Sé - Loja J  
Carreira dos Cavalos  
9700-167 ANGRA DO HEROÍSMO  
Tel. | Fax 295 62 87 85  
E-mail: apfacores@sapo.pt

### ALENTEJO

Galeria Comercial do Hotel da Cartuxa  
Loja 11, Travessa da Palmeira nº 4  
7000-546 ÉVORA  
Tel. 266 74 68 55 | Fax. 266 74 33 49  
E-mail: apfaltenentejo@sapo.pt

### ALGARVE

Edifício Ninho de Empresas  
Estrada da Penha  
8000-273 FARO  
Tel. 289 88 05 70 | Fax 289 88 05 99  
E-mail: apf Algarve@gmail.com

### CENTRO

Av. Fernão de Magalhães, 151 - 2º A  
3000-176 COIMBRA  
Tel. | Fax 239 82 58 50  
E-mail: apfcentro@sapo.pt

### LISBOA, TEJO E SADO

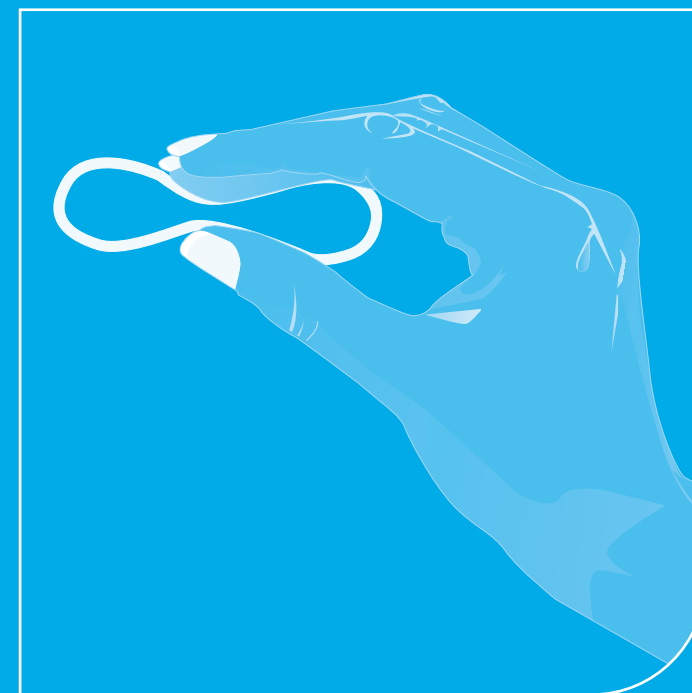
Rua Artilharia Um, nº 69 - 1º Frente  
1250-038 LISBOA  
Tel. 21 383 23 92 | Fax 21 387 29 95  
E-mail: apflisboa@apflisboa.net

### MADEIRA

Rua da Vargem, 30 - R/C  
9000 FUNCHAL  
Tel. | Fax 291 76 60 89  
E-mail: apfmadeira@sapo.pt

### NORTE

Rua Arnaldo Gama, 64 - 2º andar  
4000-094 PORTO  
Tel. | Fax 22 208 58 69  
E-mail: apfnorte@mail.telepac.pt



**ANEL**  
**CONTRACEPTIVO**

Apoio

 Schering-Plough

www.apf.pt

## O QUE É O ANEL CONTRACEPTIVO?

- É um contraceptivo hormonal que tem a forma de um anel, de textura suave, transparente, flexível, com cerca de 5 cm de diâmetro;
- Este anel está impregnado de hormonas que vão sendo libertadas, de forma regular, para a corrente sanguínea.



## COMO ACTUA?

As hormonas que se encontram no anel vaginal – o estrogénio e o progestagénio – são semelhantes às hormonas produzidas pelos ovários;

Estas hormonas são libertadas diariamente do anel, através das paredes da vagina, para a corrente sanguínea e inibem a ovulação, isto é, impedem que os óvulos se libertem dos ovários e que se dê a fecundação.

## COMO SE UTILIZA O ANEL VAGINAL?

- No primeiro dia da menstruação, o anel é introduzido na vagina pela própria mulher, onde permanece durante 3 semanas;
- Passado esse tempo, a mulher deve retirá-lo. 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 contraceptivo é fácil de colocar e é eficaz desde que esteja dentro da vagina. Caso sinta o anel, basta empurrá-lo um pouco mais;
- 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 AS CONTRA-INDICAÇÕES PARA O USO DO ANEL VAGINAL?

- Não deve ser utilizado durante a amamentação;
- Não deve ser utilizado nas mulheres que têm contra-indicação para o uso da pílula.
- Em caso de doenças do fígado em actividade, perdas de sangue entre os períodos menstruais ou após as relações sexuais, cancro da mama ou cancro do aparelho reprodutor, ataque cardíaco ou trombose, estas situações devem ser ponderadas numa consulta da especialidade.

## PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTE:

- Médico/a de Família
- Ginecologista
- Consulta de Planeamento Familiar
- Sexualidade em Linha: 808 222 003
- Linha Opções: 707 200 249

