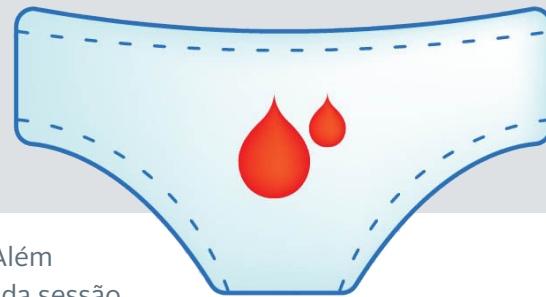


MENSAGENS PARA UTENTES EM USO DE CONTRACEPTIVO HORMONAL

Mudanças na menstruação é **NORMAL**



Muitas mulheres têm conceitos errados sobre mudanças na menstruação que ocorrem com o uso de contracepção hormonal. Ajude as suas utentes a compreender que as mudanças na menstruação (períodos) quando usam um método contraceptivo hormonal¹ é **NORMAL**. Forneça as suas utentes informação baseada em evidência sobre as alterações que podem ocorrer com o uso de um método

específico. Além disso, em cada sessão de aconselhamento, re-assegure as suas utentes sobre estas mudanças e discutam sobre os potenciais benefícios de um sangramento reduzido e amenorréia. Use o acrónimo **NORMAL** para abordar esses pontos com elas:

N
O
R
M
A
L

NORMAL — É **NORMAL** ter mudanças na Menstruação quando você usa um método contraceptivo. A menstruação pode se tornar mais abundante ou mais leve, ocorrer com mais frequência ou quando você não espera, ou pode não ter menstruação. As mudanças na menstruação podem também ser diferentes ao longo do tempo.²

OPORTUNIDADES — A menstruação mais leve ou inexistente pode proporcionar **OPORTUNIDADES** que possam beneficiar sua saúde e vida pessoal.

RETORNO — Assim que você pare de usar o método contraceptivo, a sua menstruação **RETORNARÁ**, e suas chances de engravidar **RETORNARÃO** ao normal.³

MÉTODOS — Diferentes **MÉTODOS** contraceptivos podem levar a diferentes mudanças no sangramento. Deixe seu provedor saber que tipos de mudanças no sangramento você pode considerar aceitáveis.

AUSÊNCIA DE MENSTRUÇÃO — A ausência de menstruação não significa que você está grávida. Se você tiver outro sintoma de gravidez fale com o seu provedor ou use um teste de gravidez.⁴

LIMITE — Se as mudanças na menstruação **LIMITAM** as suas actividades diárias, existem tratamentos simples disponíveis. Fale com o seu provedor.

Crédito de ilustração : Period emoji, Plan International UK. <https://plan-uk.org/act-for-girls/break-the-taboo-vote-for-your-favourite-period-emoji>

¹ As mensagens neste documento referem-se aos métodos contraceptivos hormonais. As mensagens devem ser modificadas para utentes que escolhem o DIU de Cobre.

² Além desses pontos, forneça informações específicas do método sobre possíveis mudanças na menstruação antes e depois da utente escolher um método contraceptivo hormonal.

³ Se aplicável, informe a utente que ao usar contraceptivo injectável (por exemplo, DMPA), pode ficar com algum efeito do contraceptivo após a interrupção do método e que o retorno à fertilidade provavelmente será retardado. Para os outros métodos, o retorno à fertilidade será imediato.

⁴ Se aplicável, informe a sua utente que ao usar contraceptivos orais, a ausência da menstruação

pode ser sinal de gravidez. Ausência da menstruação durante o primeiro mês seguido do início do uso de implantes ou injectável somente a base de progestínicos pode ser sinal de gravidez (ex. quando o método foi iniciado como parte do início rápido, sem que a gravidez tenha sido descartada com certeza e estar ou não grávida.