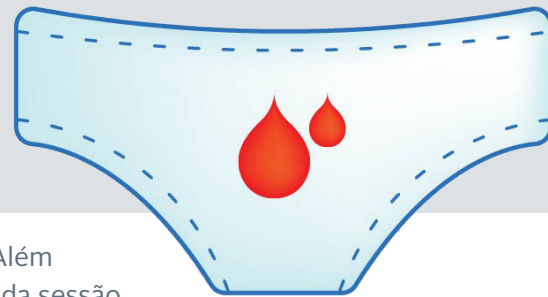


MENSAGENS PARA UTENTES EM USO DE CONTRACEPTIVO HORMONAL

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).

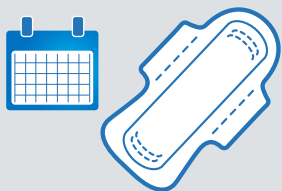
Forneça informações adicionais aos clientes sobre o tipo de alterações menstruais que podem esperar ao usar um método contraceptivo



As possíveis alterações são **NORMAIS** e podem ser: ▶ muito comuns ● comuns ■ raras

Tempo desde que iniciou-se ⁵		Em meses de 0-12 →		
MÉTODOS HORMONAIS	Contraceptivos orais combinados	▶ Menstruação mais curta ou mais leve ▶ Manchas entre as menstruações, especialmente se você perdeu uma pílula, mesmo por algumas horas	▶ Menstruação mais curta ou mais leve ▶ Manchas entre as menstruações, especialmente se você perdeu uma pílula, mesmo por algumas horas	▶ Menstruação mais curta ou mais leve ▶ Manchas entre as menstruações, especialmente se você perdeu uma pílula, mesmo por algumas horas ■ Sem menstruação ⁶
	Progesterona -somente Comprimidos	▶ Manchas entre as menstruações, especialmente se você perdeu uma pílula, mesmo por algumas horas ▶ Sem menstruação ● Sangramento que dura mais que uma menstruação e ocorre irregularmente	▶ Menstruação mais curta ou mais leve ▶ Manchas entre as menstruações, especialmente se você perdeu uma pílula, mesmo por algumas horas ● Sem menstruação	▶ Menstruação mais curta ou mais leve ▶ Manchas menstruais entre as menstruações, especialmente se você perdeu uma pílula, mesmo por algumas horas
	Injetáveis somente de progestin	▶ Sangramento ou manchas irregulares ▶ Sangramento mais intenso	▶ Sangramento ou manchas irregulares ou mais leves ■ Sem menstruação	● Sangramento ou manchas mais leves ● Sem menstruação
	Implantes	▶ Sangramento ou manchas irregulares ● Sangramento mais intensos	▶ Sangramento ou manchas irregulares ou mais leves ■ Sem menstruação	▶ Sangramento ou manchas mais leves ● Sem menstruação
	LNG-IUS	▶ Sangramento ou manchas irregulares ■ Sem menstruação	▶ Sangramento ou manchas irregulares ■ Sem menstruação	▶ Sangramento leve e pouco frequente ● Sem menstruação
MÉTODOS NÃO HORMONAIS	DIU de Cobre	▶ O sangramento pode ser mais pesado ou durar mais ■ Manchas irregulares	▶ Os períodos podem voltar a ser como eram antes do DIU de cobre ser colocado ● O sangramento pode permanecer mais pesado ou durar mais	▶ Os períodos podem voltar a ser como eram antes do DIU de cobre ser colocado ● O sangramento pode permanecer mais pesado ou durar mais

Forneça informações adicionais para clientes sobre amenorréia



A ausência de sangramento com alguns métodos contraceptivos é **NORMAL**:

- Alguns métodos contraceptivos hormonais, como o LNG-IUS (DIU hormonal), implantes e injetáveis contêm um hormônio chamado progesterona, que torna o revestimento do útero (útero) muito fino. Normalmente, esse revestimento se torna mais espesso a cada ciclo menstrual e, na ausência de gravidez, é eliminado na forma de sangramento menstrual. Quando o revestimento é diluído, o derramamento não ocorre e o sangramento menstrual pode parar.
- O sangue menstrual não se acumula em nenhum outro local do corpo, portanto, não há riscos à saúde da amenorréia. Quando parar de usar um método hormonal, sua menstruação e sua capacidade de engravidar retornarão ao que eram antes de você usar o método.⁷

Sangramentos leves ou sem sangramento podem trazer benefícios à sua vida e saúde:

- Não ter sangramento menstrual ou sangramento reduzido pode ajudar a melhorar condições como menstruação pesada ou dolorosa. Redução ou ausência de sangramento também podem ajudar na anemia.
- Você também pode usufruir de possíveis benefícios no estilo de vida, por não ter sangramento reduzido, como maior liberdade para participar de atividades profissionais ou escolares.
- Alguns contraceptivos podem lhe dar opções quando se trata de sua menstruação. Alguns resultam em menstruação que pula um mês, menstruação mais leve ou na ausência total da menstruação. Discuta suas preferências com seu médico para que você possa selecionar um método contraceptivo adequado para você.

⁵Este gráfico descreve alterações típicas de sangramento enquanto uma mulher se ajusta a um método contraceptivo, mas as experiências de seus clientes podem ser diferentes. Existem algumas situações em que o sangramento não é o resultado do uso de contraceptivos e pode ser um sinal de aviso de algo mais sério. Diga às mulheres para falar com seu médico se tiverem preocupações.

⁶Se uma cliente estiver usando um método hormonal que não seja pílulas orais, a ausência de sangramento não significa que ela está grávida. Lembre-a de que, se ela tiver outro sintoma de gravidez ou perder a menstruação enquanto estiver usando as pílulas orais ou o DIU de cobre, ela deve conversar com seu médico ou usar um teste de gravidez.

⁷Se aplicável, informe ao seu cliente que, ao usar contracepção injetável, o retorno à fertilidade provavelmente será adiado após a interrupção do método. Para outros métodos, o retorno à fertilidade será imediato.

Créditos da ilustração: Baseado em desenhos da Plan International UK; abaixo, com base em um desenho de Ashley Fiveash do Noun Project.