

O selo transdérmico

O adesivo contraceptivo (com o tamanho 4,5 x 4,5 cm), contém hormonas sintéticas (estrogénio e progesterona), semelhantes às produzidas pelo corpo feminino. Em alguns casos, estas hormonas podem ter consequências a nível da saúde. Fale sobre a sua situação pessoal com um(a) profissional de saúde.

Modo do ação

O selo transdérmico

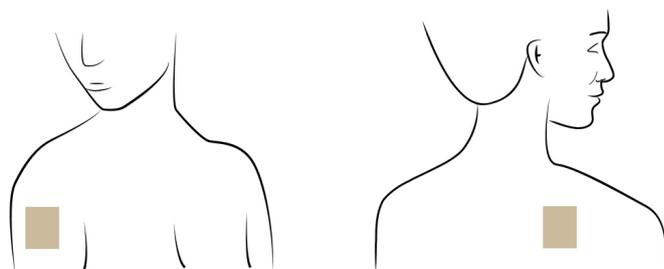
- **impede a ovulação**, colocando os ovários em repouso.
- **altera o revestimento uterino** (endométrio) de modo que não seja possível uma eventual implantação do óvulo.
- **torna o muco do colo uterino** mais espesso (muco cervical) e impede, assim, a penetração dos espermatozoides.

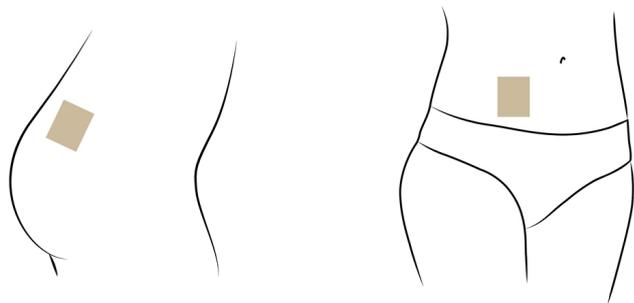
Com a utilização correta do método contraceptivo, a gravidez pode ser evitada desta forma.

Utilização

Uma embalagem contém 3 adesivos contraceptivos. Ou seja, cole 1 adesivo por semana durante 3 semanas, seguido de um intervalo de 1 semana.

O adesivo deve ser cuidadosamente colado em pele limpa e seca (sem óleo ou creme) nas zonas do corpo como para nas nádegas, parte inferior da barriga, costas ou na parte superior do braço. Não cole o adesivo nos seios. Pressione firmemente durante 10 segundos com a palma da mão. **Evite aplicar o adesivo na mesma zona do corpo de uma semana para a seguinte**, para evitar irritação da pele.





- **Quando se utiliza um sistema transdérmico pela primeira vez: aplique o primeiro adesivo no primeiro dia da menstruação = proteção imediata.** Se o método for iniciado após o 2º dia de menstruação, use preservativos por 7 dias.
- Depois disso, mude o adesivo todas as semanas durante 3 semanas. **Troque sempre no mesmo dia da semana.** Retire o adesivo usado e aplique um novo imediatamente.
- Faça uma pausa de uma semana no final dos 3 adesivos.
- Depois, inicie uma nova série de 3 adesivos, também no mesmo dia da semana.

A hemorragia inicia durante o período de intervalo, durante o qual é, geralmente, menos intensa e dolorosa do que durante a menstruação.

Com a utilização correta do método, a proteção também está assegurada durante o período de intervalo.

Ducha, piscina, sauna ou desporto não afectam as propriedades adesivas do selo. No entanto, verifique se o selo adere bem à pele durante esse tipo de actividade.

Se ...

...**tiver perdas de sangue entre as menstruações** durante a utilização do método contraceptivo, não é grave. Continue com a toma da pílula como habitualmente. Contudo, se nos próximos meses continuar a ter hemorragias, fale com um(a) profissional de saúde.

...**tomar medicamentos**, tais como antibióticos, anti-convulsivos, tranquilizantes, hipericão, verifique com o seu médico se ainda está protegida porque alguns desses medicamentos diminuem o efeito contraceptivo do selo. Continuar a utilizar o selo e utilizar o preservativo ao mesmo tempo.

...**interromper as suas relações sexuais** (ruptura com o parceiro, separação longa), terminar a embalagem dos 3 selos e ter preservativos de reserva para o período que se segue.

...**não ter menstruação na altura da pausa** e se não houve erro de utilização ou tomada de medicamentos, colar um novo selo na data prevista e consulte um [centro de saúde sexual](#) ou um(a) profissional de saúde.

Esquecimento de trocar o adesivo

Esquecimento INFERIOR a 48 horas

A eficácia da contraceção está assegurada.

- Troque o adesivo e continue com a respetiva utilização como habitualmente.
- Cole o seguinte adesivo no dia previsto.

Esquecimento SUPERIOR a 48 horas

A eficácia da contraceção deixa de estar assegurada.

Sem relações sexuais nos últimos 5 dias

- Retire o adesivo. Cole um novo adesivo e inicie uma nova embalagem de 3 adesivos.
- Utilize preservativos durante 7 dias.

Com relações sexuais nos últimos 5 dias

- Tome um [contracetivo de emergência](#) o mais rapidamente possível e siga as recomendações dos profissionais de saúde.
- Utilize preservativos até o efeito contraceptivo estar reestabelecido. Isto depende do tipo de contraceptivo de emergência.

Esquecimento de remover o 3.º adesivo

- Retire o adesivo assim que se aperceber dessa situação.
- Inicie uma nova embalagem de 3 adesivos no dia da semana previsto (mesmo que o intervalo seja mais curto).

Esquecimento de colar o 1.º adesivo após o intervalo

Se o intervalo sem adesivo ultrapassar uma semana, a eficácia da contraceção deixa de estar assegurada.

Sem relações sexuais nos últimos 5 dias

- Cole o adesivo assim que se aperceber dessa situação. Este passa a ser o seu novo dia de troca de adesivo.
- Utilize preservativos durante 7 dias.
- Cole o segundo adesivo uma semana depois.

Com relações sexuais nos últimos 5 dias

- Tome um [contracetivo de emergência](#) o mais rapidamente possível e siga as recomendações dos profissionais de saúde.
- Utilize preservativos até o efeito contraceptivo estar reestabelecido. Isto depende do tipo de contraceptivo de emergência.

Se o seu adesivo se descolou

há MENOS de 24 horas

A eficácia da contraceção está assegurada.

- Tente colá-lo novamente (não utilize fita adesiva nem cola). Se o mesmo não colar, cole um novo adesivo, por exemplo, de uma embalagem de reserva.
- Troque ou retire o adesivo no dia habitual.

há MAIS de 24 horas

A eficácia da contraceção deixa de estar assegurada.

Sem relações sexuais nos últimos 5 dias

- Retire o adesivo. Cole um novo adesivo e inicie uma nova embalagem de 3 adesivos.
- Utilize preservativos durante 7 dias.

Com relações sexuais nos últimos 5 dias

- Tome um **contracetivo de emergência o mais rapidamente possível** e siga as recomendações dos profissionais de saúde.
- Utilize preservativos até o efeito contraceptivo estar reestabelecido. Isto depende do tipo de contraceptivo de emergência.

Importante saber

- A melhor proteção contra a transmissão do VIH ou outras doenças sexualmente transmissíveis é a prática do sexo seguro. Ou seja:
 1. Durante as relações sexuais com penetração vaginal ou anal, utilize sempre preservativos.
 2. Mais informações em www.lovelife.ch.

2023, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Português : <https://sexandfacts.ch/pt/a-contracepcao/o-selo-transdermico>