

Português : <https://sexandfacts.ch/pt/>

Der Vaginalring / L'anneau vaginal

O anel vaginal

O anel flexível em material sintético com um diâmetro de 54 mm, é introduzido na vagina. O mesmo 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.

Ação

O anel vaginal

- **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

Introduza o anel na vagina e deixe-o **atuar durante 3 semanas, sem interrupção**. Após 3 semanas retire o anel e faça **um intervalo de 1 semana**. Depois, inicie o ciclo com um novo anel.

- Se utilizar um anel pela primeira vez, introduza-o na vagina no primeiro dia da menstruação = proteção imediata. Se o método for iniciado após o 2.º dia da menstruação, utilize preservativos durante 7 dias.
- Al cabo de una semana de descanso, insertar un nuevo anillo en el **mismo día de la semana** que la primera vez.

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

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

Exemplo

- Primeira introdução do anel numa quarta-feira por volta de 22h, retirada desse mesmo anel 3 semanas depois, numa quarta-feira por volta de 22h.

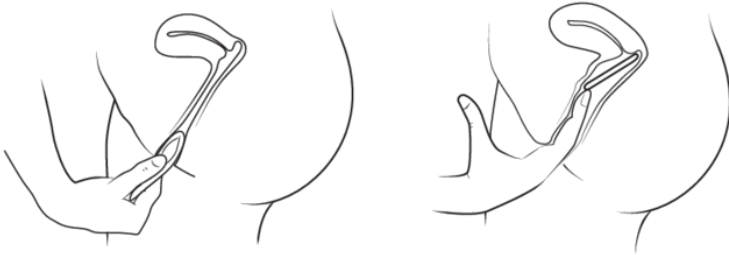
- Faça uma pausa de 1 semana e coloque um novo anel: na quarta-feira às 22 h. A pausa não pode passar de nenhuma maneira, 1 semana.

Colocação e retirada

1. Comprimir o anel entre o indicador e o polegar



2. Introduzindo-lo na vagina
3. Empurrá-lo para o fundo e para trás.
4. Para remover o anel, insira um dedo na



Se lhe acontecer...

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

...**tomar medicamentos**, esclareça com um(a) profissional de saúde ou farmacêutico(a) se ainda se encontra protegida. Preparados de hipericão, alguns antibióticos, antiepiléticos e medicamentos contra o VIH diminuem o efeito contraceptivo. Continue a utilizar a contraceção e utilize preservativos durante o sexo.

...**terminar a utilização deste método de contraceção**, o efeito contraceptivo é imediatamente interrompido. Recomenda-se retirar o anel apenas no final da terceira semana.

...**não tiver uma hemorragia durante o período de intervalo**, inicie o novo anel na data prevista e [consulte un centro de saúde sexual](#) ou um(a) profissional de saúde.

Esquecimento de retirar o anel no final da 3.a semana

- Retire o anel o mais rapidamente possível e coloque um novo no dia inicialmente previsto. Continue

com a utilização habitual.

Anel depois da pausa

Se a pausa sem anel durar mais de uma semana (ou se o anel permaneceu na vagina mais de 4 semanas sem ser mudado), a eficácia da contraceção deixa de estar assegurada.

Sem relações sexuais nos últimos 5 dias:

- Introduza, o mais rapidamente possível, um novo anel e utilize adicionalmente 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.

Se o anel tiver sido expulso acidentalmente

Se o anel tiver estado MENOS de 3 horas fora da vagina, a proteção está assegurada.

- Enxague o anel com água fria ou morna (sem sabão) e coloque-o novamente na vagina ou utilize um novo.

Se o anel tiver estado MAIS de 3 horas fora da vagina, a proteção deixa de estar assegurada.

Sem relações sexuais nos últimos 5 dias:

- Introduza novamente ou substitua o anel e utilize adicionalmente preservativos durante 7 dias.

Com relações sexuais nos últimos 5 dias primeira semana de utilização do anel:

- 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.

segunda semana:

- Introduza novamente ou substitua o anel e utilize preservativos durante 7 dias.

terceira semana:

Introduza um novo anel e deixe-o atuar durante 3 semanas, sem interrupção. O dia em que o novo anel foi colocado, torna-se no novo dia de referência.

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-anel-vaginal>