

Anel vaginal

Anel, Anel anticoncepcional, NuvaRing, Annovera



Como funciona o anel vaginal?



- O anel usa os **hormônios progesterona e estrogênio** para impedir a ovulação (para que não haja liberação de óvulos para o espermatozoide fertilizar) e para engrossar o muco cervical (o que impede que o espermatozoide alcance o útero).
- Existem **dois anéis: NuvaRing e Annovera**. As principais diferenças são a concentração de hormônio de cada anel, sua duração e restrições de peso.
 - O **NuvaRing** dura 1 ciclo (1 mês). O **Annovera** dura 13 ciclos (1 ano).
 - O **NuvaRing** funciona para pessoas de todos os pesos. O **Annovera** funciona para pessoas com IMC até 29.
- O anel funciona para pessoas de **todas as idades e que fazem terapia hormonal para a afirmação de gênero**.

Como usar o anel vaginal

trocar mensalmente

É necessário **consultar um profissional de saúde** (presencialmente ou via telemedicina) para começar a usar o anel.

É necessário usar o anel durante todo o mês e trocá-lo conforme programado para evitar a gravidez.

- **Colocação:** Pegue com seu profissional de saúde uma receita médica para o anel, que deverá ser preenchida em uma farmácia. Lave as mãos. No caso do **Annovera**, enxágue e seque. Não há necessidade de enxaguar o **NuvaRing**. Pressione o anel em uma forma oval e coloque-o na vagina. Use o dedo para empurrar o anel mais para dentro. Não deve senti-lo dentro do corpo. Deixe-o na posição até o momento da troca (ver instruções abaixo). Se o anel sair, enxágue-o antes de recolocá-lo.
 - **NuvaRing:** Deixe-o por 3 a 5 semanas. Fique 7 dias sem usar o anel para permitir o ciclo menstrual. Em seguida, use um novo anel. Para deixar de ter um ciclo menstrual, pode colocar um novo **NuvaRing** imediatamente após a retirada do anterior.
 - **Annovera:** Deixe-o por 3 semanas. Retire o anel, lave-o, seque-o e guarde-o em seu recipiente durante 7 dias. A menstruação chegará durante esses 7 dias. Lave e seque o anel e recolocá-lo para um período de 3 semanas. O **Annovera** dura 13 ciclos. Converse com o seu profissional de saúde caso deseje deixar de ter um ciclo menstrual com o uso do **Annovera**.
- **Remoção:** Para retirar, lave as mãos e use o dedo para engancha o anel e puxá-lo para fora.

Privacidade e controle

- É necessário consultar um profissional de saúde para o início e manutenção do uso do anel por meio da renovação das receitas médicas. Existem aplicativos para o aviamento de receitas. É possível decidir parar de usar o anel por conta própria.
- É possível que seu parceiro sinta o anel com os dedos ou o pênis durante o sexo. **Caso deseje retirar o anel para ter uma relação sexual, a remoção pode durar até 3 horas, mas não é necessário.**
- Alguém com quem more ou com quem compartilhe o seguro de saúde poderá ver uma fatura do seu seguro.
- Alguém poderá encontrar os pacotes do anel ou os anéis descartados. Como o **NuvaRings** sobressalente requer refrigeração, é provável que outros moradores da sua casa o vejam.
- Se outra pessoa estiver acompanhando sua menstruação, ela poderá notar uma alteração no seu ciclo.

O anel funciona logo após o início do uso?



Quando se inicia nos primeiros 5 dias após o começo da menstruação, começa a fazer efeito de imediato. Se não tiver certeza de que o sangramento é da menstruação, pode usar um método de segurança por 1 semana.



Quando se inicia em qualquer outro momento, o anel leva 1 semana para fazer efeito. Use um contraceptivo adicional durante essa semana.



O anel pode não ser adequado para pessoas que têm ou tiveram

- Distúrbios de coagulação ou fatores de risco para coágulos sanguíneos
- Fumante com 35 anos ou mais
- Enxaqueca com aura
- Hipertensão
- Lúpus com anticorpos positivos ou desconhecidos

Como esta não é uma lista completa, converse com seu profissional de saúde sobre seu histórico médico antes de iniciar este método.



Use a contracepção de emergência se

- O anel ficar fora do corpo por **mais de 3 horas seguidas**.
- O anel ficar fora do corpo por **mais de 2 dias no total** durante o período que deveria estar dentro do corpo.
- Houver **atraso** na colocação do anel **após a semana de pausa no uso do anel**.
- **NuvaRing:** Mesmo anel usado por **mais de 5 semanas**.
- **Annovera:** Mesmo anel usado por **mais de 13 ciclos**.

Qual é a eficácia do anel na prevenção da gravidez?

- Em média, **a cada ano, 7 em cada 100 pessoas que usam o anel engravidam**. Ou seja, o uso típico tem **eficácia de 93%**. O uso típico considera a facilidade de uso do anel. Algumas pessoas retiram o anel por mais de 3 horas, esquecem de retirar o anel no momento certo ou esquecem de repor o anel para iniciar um novo ciclo.
- Com o uso perfeito, isto é, correta colocação do anel, a cada ano 1 em cada 100 pessoas que usam o anel engravidam. O índice de eficácia é de 99%.
- Alguns medicamentos podem fazer com que o anel não surta tanto efeito.
- **Pode-se usar um método não hormonal de contraceção com o anel para aumentar a proteção contra a gravidez. Não se deve usar o anel com o Phexxi.**



Efeitos colaterais

Infecções sexualmente transmissíveis: Não previne.

- Use preservativos externos ou internos para reduzir o risco de todas as infecções sexualmente transmissíveis.

Ciclo menstrual: Pode afetar.

- Ao iniciar o uso do anel, poderão ocorrer manchas de sangue temporárias entre ciclos menstruais.
- O anel pode tornar o fluxo menstrual mais leve.
- O anel pode tornar o fluxo menstrual mais previsível.

Cólicas menstruais: Pode amenizar.

Peso: Não há efeitos.

Acne: Pode melhorar.

Retorno de fertilidade: Ao parar de usar o anel, pode engravidar de imediato.

Outros possíveis efeitos colaterais:

- Dor de cabeça
- Náusea
- Sensibilidade nos seios
- Aumento da umidade/corrimento vaginal
- Irritação vaginal
- Diarreia
- Vômitos
- Reduz os sintomas da SOP ou endometriose

O anel ajuda a reduzir o risco de: Anemia; câncer/cancro de útero, câncer/cancro do endométrio e câncer/cancro de ovário; doença inflamatória pélvica; cistos ovarianos e mamários; osteoporose; gravidez ectópica; infecções uterinas, ovarianas ou das trompas de Falópio



Uso pós-parto

O anel **não é seguro logo após o parto**. O estrogênio pode aumentar o risco de coágulos sanguíneos logo após o parto. Seis semanas após o parto, o anel é seguro e não afeta a lactação, amamentação/alimentação ao peito ou desenvolvimento infantil se o início tiver sido bem-sucedido.

+ Contate seu profissional de saúde caso tenha

- Dores abdominais
- Amarelamento dos olhos ou da pele (icterícia)
- Sintomas da síndrome do choque tóxico
- Dor de cabeça ou aura aguda
- Dores no peito
- Coágulos sanguíneos
- Hipertensão
- Inchaço em torno da boca ou nas pernas
- Sangramento vaginal inexplicável
- Problemas na vesícula biliar
- Dificuldade para respirar
- Manchas escuras na pele
- Dores/inchaço nas pernas

? Perguntas para o seu profissional de saúde

- O produto aumenta minhas chances de ter infecções vaginais?
- Qual é a duração da receita que pode me dar?
- Com que frequência posso retirar o produto se não for por mais de 3 horas seguidas?

Procure um guia de contraceção e folhetos informativos sobre cada método.

