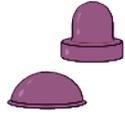


# Diafragma e capuz cervical

Caya, FemCap



## Como funcionam o diafragma e o capuz cervical?



- Os diafragmas e capuzes cervicais **criam uma barreira sobre o colo do útero para impedir a entrada dos espermatozoides no útero**. Devem ser **usados com espermicida**, um produto químico que tira do espermatozoides a capacidade de se movimentar ou “nadar” adequadamente.
- Os diafragmas têm **diferentes formas e marcas**. Um profissional de saúde **pode determinar o tamanho certo para o seu caso**. A marca **Caya tem diafragmas de tamanho único**. Consulte um profissional de saúde sobre a marca **Caya** para ter a certeza de que vai funcionar. Um diafragma pode ser usado durante 2 anos.
- A **FemCap** é a única marca de capuz cervical vendida no mercado atualmente. Há três tamanhos que o profissional de saúde **pode considerar para o seu caso**. Um capuz cervical pode ser usado durante 1 ano.
- O diafragma e capuz cervical funcionam para pessoas de **todos os pesos e idades e que fazem terapia hormonal para a afirmação de gênero**.

## Como usar o diafragma e o capuz cervical?

colocar  
antes do  
sexo

É necessário **consultar um profissional de saúde** (para medir e receitar) para começar a usar um diafragma/capuz cervical.

É necessário usar um diafragma/capuz cervical antes de **cada relação sexual pênis-vagina**.

- Peça a um profissional que determine o tamanho do seu diafragma/capuz cervical e preencha a receita em uma farmácia. Compre um espermicida (ou pegue uma receita médica para o produto). Lave o diafragma/capuz cervical com água e sabão antes e após o uso. Verifique se há furos ou rasgos. Lave as mãos. Encha o copo e passe espermicida ao longo da borda.
  - Diafragma:** Aperte a borda para dobrá-la ao meio com o espermicida dentro. Insira-o com a borda dobrada voltada para a frente. Empurre-o para o colo do útero. Para retirar, enganche a borda para romper o lacre de sucção. Puxe-o para fora.
  - Capuz cervical:** Aperte a borda e insira a borda mais longa primeiro com a alça voltada para a parte de trás. Empurre-a para o colo do útero. Para retirar, empurre a cúpula para romper o lacre de sucção. Em seguida, use a alça para puxá-lo para fora.
- Insira um diafragma/capuz cervical até 2 horas antes do sexo. **Após o sexo, deixe dentro do corpo durante pelo menos 6 horas para funcionar**. Os diafragmas podem permanecer até 24 horas e os capuzes cervicais, até 48 horas. É possível fazer sexo várias vezes com o produto dentro do corpo, desde que sua última relação sexual seja pelo menos 6 horas antes de sua remoção. Para cada relação sexual, insira mais espermicida na vagina sem retirar o diafragma/capuz cervical.
- Não use diafragma/capuz cervical durante a menstruação, pois pode causar síndrome do choque tóxico.
- Se engravidar (mesmo que não chegue ao parto) ou tiver variação de peso superior a 4,5 kg, será necessário medir o produto novamente.



## Privacidade e controle

- É necessário consultar um profissional de saúde para começar a usar um diafragma/capuz cervical em função da definição do tamanho e da receita médica. É possível decidir parar de usar o diafragma/capuz cervical por conta própria.
- É possível que seu parceiro note seu diafragma/capuz cervical durante o sexo ou sinta o gosto do espermicida.
- Alguém com quem more ou com quem compartilhe o seguro de saúde poderá ver uma fatura do seu seguro.
- Ninguém será capaz de ver que está usando este método. Alguém pode encontrar seu diafragma/capuz cervical ou espermicida.

## O diafragma/capuz cervical funciona logo após o início do uso?



Sim, os diafragmas e capuzes cervicais funcionam em cada relação sexual pênis-vagina se forem colocados corretamente antes de acordo com as instruções. Não funcionarão se forem usados fora do período indicado ou se não forem inseridos corretamente.



## Os diafragmas/capuzes cervicais podem não ser adequados para pessoas que têm ou tiveram

- Síndrome do choque tóxico
- HIV/AIDS (ou o parceiro(a))
- Câncer/cancro cervical
- Alergia a silicone

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



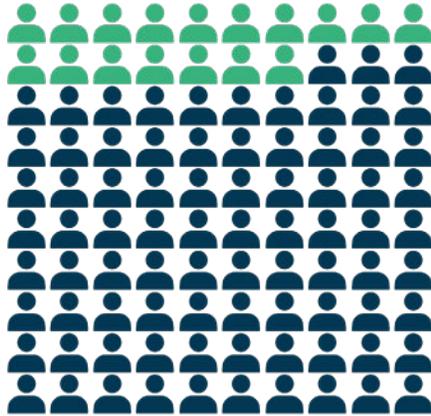
## Use a contracepção de emergência se

- O diafragma/capuz cervical não foi colocado **no espaço de 2 horas do sexo**.
- O diafragma/capuz cervical não foi mantido dentro do corpo durante **pelo menos 6 horas após o sexo**.
- Não usou espermicida com o produto**.
- Há um **furo ou rasgo no produto**.
- Preocupação de que não **colocou o produto corretamente**.

## Qual é a eficácia do diafragma e do capuz cervical na prevenção da gravidez?



**Diafragma**

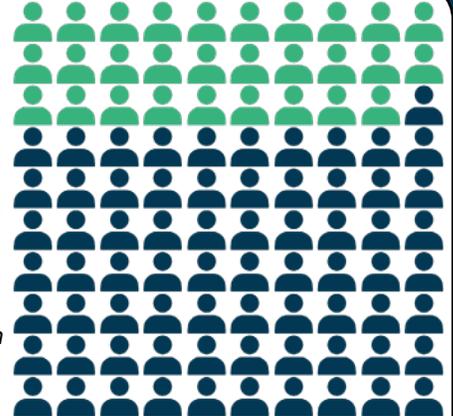


Em média, **a cada ano, 17 em cada 100 pessoas que usam o diafragma engravidam.** Ou seja, o uso típico tem **eficácia de 83%**. O uso típico considera a facilidade de uso do diafragma a cada relação sexual.

Com o uso perfeito, isto é, correto uso do diafragma sempre, a cada ano 16 em cada 100 pessoas engravidam. O índice de eficácia é de 84%.



**Capuz cervical**



*Uma gestação passada, mesmo que não tenha dado à luz, afeta a eficácia do capuz cervical.*

**Sem histórico de gravidez:** Em média, a cada ano, **14 em cada 100 pessoas que usam o capuz cervical engravidam.** Ou seja, o uso típico tem **eficácia de 86%**. O uso típico considera a facilidade de uso do capuz cervical a cada relação sexual.

**Com histórico de gravidez:** Em média, a cada ano, **29 em cada 100 pessoas que usam o capuz cervical engravidam.** Ou seja, o **índice de eficácia é de 71%**.

**Pode-se usar outro método de contraceção com o diafragma ou capuz cervical para aumentar a proteção contra a gravidez.**



### Efeitos colaterais

**Infecções sexualmente transmissíveis:** Não previne.

- Se o espermicida for usado várias vezes ao dia e causar irritação, poderá aumentar sua susceptibilidade a infecções sexualmente transmissíveis.
- Use preservativos externos ou internos para reduzir o risco de todas as infecções sexualmente transmissíveis.

**Ciclo menstrual:** Não há efeitos.

**Cólicas menstruais:** Não há efeitos.

**Peso:** Não há efeitos.

**Acne:** Não há efeitos.

**Retorno de fertilidade:** Ao parar de usar o diafragma ou capuz cervical, pode engravidar de imediato.

**Outros possíveis efeitos colaterais:**

- infecções do trato urinário
- Irritação vaginal ou da pele



### Uso pós-parto

O diafragma e capuz cervical **não são seguros logo após o parto.** Seis semanas após o parto, uma vez que o colo do útero tenha voltado ao tamanho normal, são seguros e não afetam a lactação, amamentação/alimentação ao peito ou desenvolvimento infantil. Após o parto, será necessário medir o produto novamente.



### Contate seu profissional de saúde caso tenha

- Queimação ao urinar
- Tamanho incorreto ou desconforto
- Dor ou coceira vaginal
- Corrimento vaginal anormal
- Sinais da síndrome do choque tóxico



### Perguntas para o seu profissional de saúde

- E se sair durante o sexo?
- Como faço para lavar e guardar?
- Posso usar sem espermicida?
- O Phexxi pode substituir o espermicida?

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

