



Contraceção de emergência após uma violação sexual:

Cinco fatos importantes para as sobreviventes

Em Massachusetts os prontos-socorros devem oferecer contraceção de emergência (conhecida como EC pela sua sigla em inglês) e a seguinte informação que tem fundamento médico e baseado em fatos para mulheres sobreviventes a uma violação sexual, mesmo que elas não tenham feito uma queixa policial ou um exame após uma violação.

Se durante a sua visita de hoje ao pronto-socorro não lhe ofereceram EC, por favor veja a próxima página para obter ajuda.

1 Os métodos de controle de natalidade que podem ajudar a evitar a gravidez após violância sexual, estupro e sexo sem proteção são chamados de Contraceptivos de Emergência (EC).

- **Tomar pílulas de EC ou obter um DIU de cobre de emergência (dispositivo intrauterino) inserido** o mais cedo possível depois de um assalto pode **reduzir significativamente as suas chances de engravidar.**
- Ambos os métodos de EC são eficazes **durante os primeiros 5 dias (120 horas) após a agressão sexual ou estupro.** As pílulas de EC são às vezes chamadas “a pílula do dia seguinte”, mas é melhor tomar EC o quanto antes.

2 A contraceção de emergência é segura e eficaz.

- **Há mais de 30 anos milhões de mulheres tomam pílula de EC sem problemas** para prevenir uma gravidez não desejada.
- Algumas mulheres também aprendem a usar pílulas anticoncepcionais todos os dias como EC. Aprenda mais no portal www.mariataalks.com/ec-birth-control-pills.

3 Pílulas de EC funcionam impedindo que um óvulo de saia do ovário.

- **Igual à pílula anticoncepcional**, pílulas de EC *também* pode impedir que o espermatozóide fecunde o óvulo. No entanto, ela não pode impedir que um ovo já fertilizado se implante no útero.
- EC não é uma pílula abortiva e não vai terminar uma gravidez já existente nem causar um aborto espontâneo ou induzido.

Todas as mulheres têm o direito de ter acesso às pílulas de EC atualmente e/ou podem entrar em contato com o número 617-616-1636 para obter ajuda para receber a inserção de um DIU dentro de cinco dias.

A inserção de um DIU de emergência é o método de EC mais eficaz (eficácia de 99,9%) para todas as mulheres. O DIU é um pequeno dispositivo de cobre e plástico que um profissional pode colocar dentro do útero de uma mulher para evitar a gravidez. Este método pode ser usado por até 10 anos ou retirado a qualquer momento. Você pode perguntar a seu profissional de saúde ou ligar hoje mesmo para saber se o DIU está indicado para você.

4 Existem dois tipos de pílulas de EC que são aprovadas pela FDA para seu uso.

✓ **ella®** (acetato de ulipristal) é a **pílula de EC mais altamente eficaz** disponível para ajudar a impedir a gravidez **durante os primeiros 5 dias** após a agressão sexual ou estupro. ella®:

- **impede mais gravidezes** do que pílulas só com progestógeno, especialmente **em mulheres que:**
 - pesem mais de 75 quilos, ou
 - recentemente tiveram ou terão menstruação dentro de duas semanas, ou
 - não foram capazes de obter EC até 3-5 dias (72-120 horas) após o assalto.
- pode diminuir a eficácia de outros métodos hormonais (como a pílula, o anel ou o adesivo) depois de tomá-la. Como acontece com todos os tipos de EC, deve-se usar um método de reforço (como o preservativo), se possível até a menstruação seguinte.

ella® foi aprovada pela FDA em 2010. **São necessárias mais pesquisas para saber se ella® é segura para mulheres que estão amamentando.** Antes de escolher ella®, seria boa ideia fazer um teste de gravidez para saber se você já estava grávida antes da violação sexual.

✓ **Plan B One-Step®** e genéricos de menor custo (pílulas só de progestógeno) **reduzem o risco de gravidez em 88%.** Pílulas só de progestógeno:

- funcionam melhor para impedir a gravidez **durante os primeiros 3 dias** após a agressão sexual ou estupro, mas ainda podem ajudar a reduzir o risco de gravidez no dia 4 ou 5
- **pode não funcionar tão bem, se você pesa mais de 75 quilos** e pode não funcionar, se você pesa mais de 80 quilos.

A pesquisa demonstra que pílulas de progestina apenas não causa defeitos ao feto e pode ser tomada por mulheres que estão amamentando. **Mesmo se depois de tomar este tipo de EC você descobrir que está grávida, ela não prejudica você nem a gravidez.** Ela não afeta a sua capacidade de engravidar no futuro.





Contraceção de emergência após uma violação sexual: Cinco fatos importantes para as sobreviventes

5 Depois de tomar EC, algumas mulheres podem ter efeitos colaterais leves por um curto prazo.

- Na próxima menstruação você pode sangrar mais ou menos do que o normal. Sua próxima menstruação pode começar antes ou depois do que o normal.
Se a menstruação atrasar mais de uma semana você poderia estar grávida e deve fazer um teste de gravidez.
- Você pode sentir náuseas, dor abdominal, dor de cabeça, cansaço e tonturas, semelhantes aos efeitos colaterais das pílulas anticoncepcionais diárias.
Se depois de tomar EC você tiver dor abdominal severa que dura vários dias, ligue imediatamente para seu médico.
- O seu médico pode lhe dar um remédio para prevenir a náusea. **Se você vomitar dentro de 2 a 3 horas depois de tomar EC, ligue para ele para ver se precisa repetir a dose.**
- Depois de tomar EC é altamente recomendado, se for possível, usar um método de reforço como a camisinha, até a próxima menstruação começar.

O médico ou enfermeiro pode responder qualquer pergunta que tiver sobre EC.



Não Espere!

Tome EC assim que puder para evitar a gravidez depois de uma violação sexual.

Ainda precisa de ajuda para obter a contracepção de emergência (EC) ou outro serviço confidencial de apoio de baixo custo?

- Ligue para um dos centros de crise por violação sexual, **Rape Crisis Center** no 1-800-841-8371 (inglês) ou 1-800-223-5001 (espanhol), ou acesse **www.survivorape.org**
- Ligue para o **Programa de Planejamento Familiar no MDPH** 1-617-624-6060 ou visite **www.mariatalks.com/find-services**

▶ **Se você quiser EC imediatamente**, vá a um centro de saúde ou uma farmácia ou procure online as pílulas pelo seu nome.

- ella® está disponível com prescrição médica. Você pode solicitar ella® também por envio no dia seguinte a baixo custo no portal: **www.ella-kwikmed.com**
- Plano B One-Step® pode ser vendido a qualquer pessoa de qualquer idade na maioria das farmácias. As farmácias podem também vender pílulas só de progestógeno de baixo custo (genéricos) sem receita médica.
- Alguns farmacêuticos em Massachusetts têm treinamento para dispensar EC sem receita médica para todas as mulheres, inclusive as que têm **menos de 17 anos de idade** ou que não têm uma carteira de identidade oficial. Para encontrar um, acesse o portal em inglês **www.mariatalks.com/ec-pharmacies**



Lembre-se: os hospitais com prontos-socorros são obrigados por lei a oferecer EC para as mulheres que procuram assistência médica depois de uma violação sexual, mesmo que elas não tenham feito uma queixa policial ou um exame de violação sexual. Se o médico do pronto-socorro achar que não é seguro para você tomar EC, pergunte por quê. Um motivo médico e baseado em fatos deve ser documentado no seu prontuário médico.

Se não lhe ofereceram EC durante a sua visita de hoje ao pronto-socorro ou se lhe disseram que precisa fazer uma queixa policial ou um exame de violação sexual, você pode fazer uma queixa formal: Ligue para a **Divisão de Qualidade na Atenção à Saúde (Division of Health Care Quality)** do MDPH no número **1-800-462-5540**

