

**Autor:** Diana Pacheco, Raquel Lobo Cardoso

**Última atualização:** 2020/12/31

**Palavras-chave:** Infecções sexualmente transmissíveis, Preservativos, Prevenção, Transmissão, Saúde Sexual

## Resumo

Os métodos de barreira são os únicos que protegem contra as infecções sexualmente transmissíveis no contexto de uma relação sexual: preservativo masculino e o preservativo feminino, para o sexo vaginal, e anal e oral, e os dental dam (barra de látex) para o sexo oral.

O preservativo masculino deve ser colocado no pênis ereto, no início da relação sexual, antes de qualquer contato genital. O preservativo feminino deve ser colocado na vagina, podendo ser inserido até 8 horas antes da relação sexual. Os dental dam colocam-se sobre a vulva ou o ânus antes do sexo oral.

A par da abstinência sexual, os métodos de barreira reduzem significativamente o risco de contrair uma infecção quando usados corretamente.

## Uso correto dos métodos contraceptivos de barreira

As **infecções sexualmente transmissíveis** são infecções que passam de pessoa para pessoa através do contacto íntimo, incluindo as relações sexuais (vaginal, anal ou oral), especialmente se não protegidas, e constituem um importante problema de saúde pública.

Na relação sexual, os únicos métodos contraceptivos que protegem contra as infecções são os **métodos de barreira: preservativo masculino e preservativo feminino** para o sexo vaginal, e anal e oral (sempre que os genitais estejam cobertos pelo preservativo) e os **dental dam** (barra de látex) para o sexo oral (necessários, por exemplo, quando se pratica sexo oral com a mulher, estando a usar um preservativo masculino).

Os **métodos de barreira** podem ser utilizados conjuntamente com outros métodos contraceptivos para a prevenção de uma gravidez indesejada. Os preservativos já contêm um espermicida que funciona também como lubrificante. A associação com outros espermicidas deve ser evitada pelo risco de ruturas.

Quando usados corretamente e consistentemente em todos os contactos sexuais, os métodos de barreira reduzem significativamente o risco de transmissão das infecções sexualmente transmissíveis.

## Que cuidados deve ter com os métodos de barreira?

O que deve fazer:

- Usar em **todas as relações sexuais**, desde o início do contacto sexual até ao fim;
- **Utilizar um novo**, sempre que houver novo contacto;
- Verificar a embalagem e a **data de validade**;
- Assegurar que **não apresentam defeitos**;

- **Guardar em lugar** fresco e seco;
- Usar preservativo de **látex** ou **poliuretano**;
- Se necessário, utilizar **lubrificante à base de água**.

**O que NÃO deve fazer:**

- **NÃO** guardar na carteira ou bolso;
- **NÃO** adicionar espermicidas ;
- **NÃO** usar produtos à base de óleo , como por exemplo, vaselina;
- **NÃO** usar mais de um preservativo de cada vez;
- **NÃO** usar preservativo masculino juntamente com feminino;
- **NÃO** reutilizar;
- **NÃO** deitar na sanita.

**Como usar o preservativo masculino?**

---

1. Verificar a embalagem unitária e o prazo de validade. Se estiver danificada ou fora da validade, deve rejeitar o preservativo e escolher outro;
2. Abrir a embalagem, não utilizando as unhas, os dentes ou objetos cortantes e retirar o preservativo;
3. Segurar o preservativo pelo depósito, utilizando dois dedos para extrair o ar. Verificar que a parte a desenrolar está na zona exterior;
4. Colocar sobre o pênis ereto mantendo o depósito comprimido e desenrolando até cobrir a totalidade do pênis;
5. Depois da ejaculação retirar imediatamente o pênis ainda ereto do parceiro, mantendo o preservativo no sítio, segurando-o firmemente sobre a base do pênis;
6. Eliminar o preservativo, dando um nó na sua base assim que seja retirado.

Os preservativos masculinos estão disponíveis para distribuição em muitos Centros de Saúde, nas consultas de Planeamento Familiar e para venda em múltiplos pontos, incluindo supermercados, lojas de conveniência e farmácias.

**Como usar o preservativo feminino?**

---

1. Abrir e remover o preservativo da embalagem;
2. O anel interno espesso e com extremidade fechada é usado para colocar na vagina e mantém o preservativo no local correto. O anel externo fino permanece fora do corpo, cobrindo a abertura vaginal;
3. Segurar a extremidade fechada, apertar as laterais do anel interno com o polegar e o indicador, e inserir na vagina. É semelhante a inserir um tampão;

O que deve fazer:

4. Usando o dedo, empurrar o anel interno o máximo possível até que encoste no colo do útero. O preservativo expande-se naturalmente e poderá não sentir isso;
5. Certificar que o preservativo não está torcido. O anel externo fino deve permanecer fora da vagina;
6. Guiar o pênis do parceiro para a abertura do preservativo feminino. Interromper a relação se sentir o pênis deslizar entre o preservativo e as paredes da vagina ou se o anel externo for empurrado para dentro da vagina;
7. Para remover, girar suavemente o anel externo e puxar o preservativo feminino para fora da vagina.

Os preservativos femininos estão disponíveis para distribuição em muitos Centros de Saúde, nas consultas de Planeamento Familiar e para venda em múltiplos pontos, incluindo supermercados, lojas de conveniência e farmácias.

### Como usar um *dental dam* (barra de látex)?

---

Os *dental dam* são folhas de látex ou poliuretano que se colocam na vulva ou no ânus antes e durante do sexo oral e que funcionam como proteção para o sexo oral. Podem ser comprados nas farmácias.

1. Retirar da embalagem
2. Colocar sobre a vulva cobrindo a vagina e o ânus
3. Colocar no lixo após utilização

Se não conseguir encontrar na farmácia, **podem ser feitos a partir de preservativos masculinos:**

1. Abrir a embalagem, remover o preservativo e desenrolar;
2. Cortar a ponta, a parte inferior e um lado do preservativo, permitindo obter uma película;
3. Posicionar-se horizontalmente para cobrir a abertura vaginal ou o ânus.

### Conclusão

---

Quando usados corretamente e em todos os contatos sexuais, os métodos de barreira reduzem significativamente o risco de IST. É fundamental aprender a utilizar e não assumir que é simples e que todos saberão quando for necessário.

### Referências recomendadas

---

- [Infeções Sexualmente Transmissíveis | Associação para o Planeamento da Família. Apf.pt](#)
- [Como prevenir o VIH/HIV - #PENSAPOSITIVO?](#)
- [CDC. Condom effectiveness](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\***

[Diana Rodrigues Pacheco](#) • [Raquel Lobo Cardoso](#)