

DIU

O Dispositivo Intrauterino (DIU) previne a gravidez e **dura 3, 5 ou até 10 anos!**

Se você quer um **método sem hormônios** existe o DIU de cobre - que

NÃO INTERFERE NO SEU CICLO MENSTRUAL.

E mesmo quem nunca engravidou pode colocar.

Você pode colocar o DIU de cobre no SUS,

DE GRAÇA!

É só ir em qualquer Unidade Básica de Saúde!

Mais informações?
Chama a Vera no
Whatsapp:
(81) 98508-7506

Nem
presa
nem
morta

PÍLULA DE EMERGÊNCIA

Mais informações?
Chama a Vera no
Whatsapp:
(81) 98508-7506

NÃO É PRA SER USADA NA SUA ROTINA

mas você pode usar quando esquecer de tomar a pílula, a camisinha estourar ou fizer sexo desprotegido.

TOME O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL

não precisa esperar o dia seguinte!
No máximo 72h depois.

NÃO PRECISA DE RECEITA PRA COMPRAR,

mas tem no posto de saúde de graça!

ELA NÃO É ABORTIVA

Nem
presa
nem
morta

PRA USAR DA FORMA CORRETA:



Saiba que bebida alcóolica não interfere no seu funcionamento

Se os efeitos colaterais te prejudicam, busque outro método contraceptivo.

Mas que se tomou a pílula e vomitou ou teve diarreia, existe chance de não fazer efeito

Tome sempre no mesmo horário

Esqueceu de tomar?
Use camisinha!

PÍLULA

ANTI CONCEPCIONAL

Mais informações?
Chama a Vera no
Whatsapp:
(81) 98508-7506

O que fazer depois de sofrer

VIOLÊNCIA SEXUAL

HOSPITAL DE REFERÊNCIA

Busque um

ou uma emergência e explique para a/o profissional o que aconteceu.

Lá você vai ter acesso aos cuidados de saúde necessários para evitar infecções sexualmente transmissíveis e gravidez.

Se engravidar, você tem direito ao

ABORTO LEGAL,
sem precisar de boletim de ocorrência ou autorização judicial.

Se você quiser, pode fazer um

BOLETIM DE OCORRÊNCIA

mas seus cuidados de saúde **não dependem disso!**

Mais informações?
Chama a Vera no
Whatsapp:
(81) 98508-7506

Nem
presa
nem
morta

Todo mundo já sabe que a camisinha previne Infecções Sexualmente Transmissíveis e gravidez, mas não custa lembrar que:



Tem que segurar a pontinha na hora de colocar!

Não pode usar duas camisinhas ao mesmo tempo.

Te aperta? Tem camisinha maior pra quem é tamanho G.

Incomoda? Compre uma sem látex e invista no lubrificante!

CAMISINHA

Mais informações?
Chama a Vera no
Whatsapp:
(81) 98508-7506

COLAS PARA LAMBE-LAMBE

COLA DE FARINHA

- Vantagens: é mais econômica e mais resistente.
- Ingredientes:
 - Farinha de trigo ou Polvilho Azedo
 - água
 - vinagre ou detergente
- Modo de preparo:
 - 1 caneca/copo/recipiente de farinha para 4 canecas/copos/recipientes de água.
 - Misture a farinha na água na proporção indicada em temperatura ambiente até que a farinha dissolva por completo
 - Após dissolver leve ao fogo baixo, misture levemente e aguarde até que assumam consistência de mingau
 - Por fim, adicione duas colheres de sopa de vinagre ou detergente. Ambos evitam que a cola apodreça rapidamente.

COLA BRANCA PVA

- Ingredientes:
 - Cola Branca PVA
 - Água
- Modo de preparo:
 - 1/3 de cola branca para 2/3 de água: não tem mistério, é só misturar. Deixe que fique com coloração de leite de côco, com consistência não muito aguada, mas também não muito concentrada.
 - A quantidade de cola pode variar de acordo com a qualidade da cola. Caso a mistura fique muito aguada e o grude não funcione tanto, vale adicionar mais cola.

COMO COLAR?

- Use uma esponja de lavar louça para aplicar a cola na superfície onde será colado o lambe.
- Superfícies porosas são mais difíceis de aderir à cola
- Posicione o lambe na região da parede que está cola e passe novamente a esponja por cima de todo o papel/lambe.