

CARTILHA

COMO FAZER UM ABORTO SEGURO COM MEDICAMENTOS ATÉ 12 SEMANAS



aborto

FORA DO ARMÁRIO

1ª Edição
Setembro, 2020





VAMOS FALAR SOBRE ABORTOS SEGUROS E ACOMPANHADOS?

É muito comum encontrarmos todo tipo de informação quando pesquisamos sobre aborto ou perguntamos para as pessoas mais próximas. Na maioria das vezes, os dados se contradizem e deixam muitas dúvidas.

Neste manual, reunimos protocolos já adotados por redes e organizações feministas que acompanham pessoas em seus processos de aborto e por instituições de saúde, com base em evidências científicas e experiências consolidadas.

Esta cartilha foi elaborada por ativistas feministas brasileiras para ser compartilhada livremente. Nosso objetivo é contribuir para o acesso à informação confiável sobre a realização de abortos seguros com medicamentos, desconstruindo estigmas e dando centralidade ao cuidado de si.

A decisão de abortar não precisa de justificativas. Acreditamos que toda decisão sobre sua vida sexual e reprodutiva deve ser acompanhada sem julgamentos, inclusive a de levar ou não uma gravidez adiante.

O aborto é um processo comum na vida reprodutiva, portanto, precisa ser tirado do armário com acolhimento, segurança e leveza.



ÍNDICE

COMO FALAR SOBRE ABORTO COM SEGURANÇA?	4
ABORTO LEGAL NO BRASIL	6
QUAIS SÃO OS MEDICAMENTOS INDICADOS PARA A REALIZAÇÃO DE UM ABORTO SEGURO?	8
FIQUE ALERTA COM GOLPES E MEDICAMENTOS FALSOS	11
QUANTOS MEDICAMENTOS SÃO NECESSÁRIOS E COMO USÁ-LOS?	12
APENAS COM MISOPROSTOL	12
COM MIFEPRISTONA + MISOPROSTOL	14
O QUE É COMUM SENTIR DURANTE O PROCEDIMENTO?	16
COMO SÃO O SANGRAMENTO E A EXPULSÃO?	17
QUAIS COMPLICAÇÕES PODEM OCORRER?	18
SINAIS DE ALERTA	19
COMO AGIR CASO TENHA DE IR PARA O HOSPITAL?	20
CUIDADOS PARA ANTES, DURANTE E DEPOIS DO ABORTO	21
ANTES DO ABORTO	21
CONFIRME A GESTAÇÃO COM UM ULTRASSOM	21
SAIBA QUANDO NÃO SE DEVE USAR MIFEPRISTONA OU MISOPROSTOL	22
PLANEJE O MOMENTO	24
DURANTE O ABORTO	25
AMENIZANDO EFEITOS COLATERAIS	27
PÓS-ABORTO	30
DÚVIDAS FREQUENTES	34
ALGUMAS FONTES DE INFORMAÇÕES SOBRE ABORTO SEGURO E JUSTIÇA REPRODUTIVA NA INTERNET	36



COMO FALAR SOBRE ABORTO COM SEGURANÇA?

Falar sobre aborto não é crime no Brasil, ao contrário, é importante debatermos o tema amplamente.

Como na maioria dos casos a interrupção voluntária da gravidez ainda é criminalizada no Brasil, falar sobre a realização concreta de um aborto pode te prejudicar. Por isso, pense sempre na segurança da sua comunicação e das pessoas que te apoiarão.



DICA: na internet, você encontra a *Guia Prática de Estratégias e Táticas para a Segurança Digital Feminista* com informações detalhadas sobre como se proteger online.



AQUI VÃO ALGUMAS DICAS:

☀ **Evite** o uso de redes sociais e aplicativos inseguros para conversar sobre o assunto, como Whatsapp, Facebook, Snapchat, Messenger e Instagram. O mesmo vale para e-mails como Gmail, Hotmail e Yahoo, entre outros. Caso você tenha conversas que possam te expor, apague-as e peça para a outra pessoa fazer o mesmo.

☀ **Prefira** aplicativos como Signal e Telegram, que permitem configurar mensagens temporárias, que apagam automaticamente as conversas dentro do prazo definido. Crie um e-mail criptografado em sites como Riseup, Protonmail, Tutanota e Mailfence, por exemplo.

☀ **Tente não** escrever palavras que possam te comprometer, especialmente caso não seja possível usar nenhum aplicativo seguro.

☀ **Proteja** seu celular, computador, redes sociais e aplicativos de conversa com senhas não óbvias e fortes, que só você saiba.

☀ **Priorize** conversar pessoalmente, sempre que possível.

COMO FALAR SOBRE ABORTO COM SEGURANÇA?





ABORTO LEGAL NO BRASIL

No Brasil, há três situações em que o aborto não é crime e deve ser realizado pelo Sistema Único de Saúde:

1) Estupro:

Quando a gravidez é decorrente de relação sexual não consentida ou quando a pessoa gestante é menor de 14 anos;

2) Risco à vida:

Quando a gravidez representa risco à vida da pessoa gestante;

3) Anencefalia fetal:

Quando há malformação do cérebro do feto.



IMPORTANTE SABER:

Para acessar o serviço de aborto legal em caso de violência sexual, **não** é necessário apresentar boletim de ocorrência ou exame de corpo de delito, nem ter feito denúncia anteriormente ou recorrer à decisão judicial. **Seu relato basta!**

Se possível, procure informar às profissionais da saúde a data de sua última menstruação e a data da violência sofrida.



CONHEÇA SEUS DIREITOS: a cartilha *Aborto no Brasil: Uma abordagem jurídica e prático-informativa* (2020) detalha as implicações da criminalização do aborto e abre caminhos para a conquista de nossos direitos.



QUAIS SÃO OS MEDICAMENTOS INDICADOS PARA A REALIZAÇÃO DE UM ABORTO SEGURO?

1) MISOPROSTOL

No Brasil, o Misoprostol é mais conhecido pelo seu primeiro nome comercial, o Cytotec. Esse medicamento é uma prostaglandina sintética, desenvolvida para agir no tratamento de úlceras gástricas e duodenais. No fim dos anos 1980, brasileiras descobriram seu potencial abortivo e formas de usá-lo com segurança e eficácia. A informação foi disseminada por redes feministas da América Latina até ser reconhecida pela comunidade científica internacional.

Hoje, o Misoprostol é utilizado na indução de abortos seguros pelo mundo todo. O remédio faz com que o útero se contraia, provocando a saída de sangue, coágulos e do saco gestacional com o embrião pela vagina. Estudos indicam que o uso do Misoprostol sozinho tem cerca de 85% de eficácia. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera o Misoprostol um medicamento essencial para a saúde das mulheres e para o combate ao aborto inseguro e suas sequelas.



Procedimentos inseguros são aqueles realizados em ambientes insalubres, sem a orientação adequada e geralmente envolvem métodos perigosos, como o uso de objetos que perfuram o útero, a ingestão de venenos ou substâncias tóxicas.



Em vários países da América Latina onde o aborto também é criminalizado, é comum que a circulação do Misoprostol seja liberada e que se possa comprá-lo em farmácias com ou sem receita médica. Já no Brasil, desde 1991, a distribuição do remédio é restrita ao uso hospitalar, incluindo serviços de aborto legal, atenção pós-aborto e indução do trabalho de parto.

Atualmente, o Misoprostol é produzido nacionalmente pela empresa *Hebron* e comercializado sob o nome *Prostokos*. Sua circulação e venda são proibidas e a única forma de acessá-lo é no mercado ilegal ou via redes de solidariedade clandestinas.



2) MIFEPRISTONA

A Mifepristona também está na Lista de Medicamentos Essenciais da OMS. Quando combinada ao Misoprostol, a substância tem 98% de eficácia na interrupção de gestações até 12 semanas.

Esse medicamento age bloqueando a recepção de progesterona pelo útero. A progesterona é um hormônio essencial para manter a gestação e o desenvolvimento do embrião. Ao interromper a ação da progesterona, a Mifepristona prepara o organismo para uma ação mais efetiva do Misoprostol.



Alguns sites sugerem usar o Metotrexato quando a Mifepristona não está disponível. A substância é um imunossupressor usado em tratamentos contra o câncer.

Nós não recomendamos seu uso sem apoio especializado.

Embora ele possa funcionar em alguns casos, seus efeitos colaterais são muito mais intensos e ele está associado a malformações fetais em gestações que continuam.





Ao contrário do Misoprostol, a distribuição da Mifepristona ainda não é liberada na maioria dos países da América Latina, à exceção de locais como México e Uruguai. Por isso, o acesso a esse medicamento é muito mais difícil por aqui.

O medicamento também é conhecido como RU-486 e, nos países em que está registrado, é comumente encontrado sob a forma de combi-pack, ou seja, junto ao Misoprostol.



FIQUE ALERTA COM GOLPES E MEDICAMENTOS FALSOS

Sempre que possível, priorize o contato com organizações e redes feministas confiáveis que possam te auxiliar com informações seguras.

É extremamente importante tomar cuidado com a compra e o uso de medicamentos de origem desconhecida. Perfis que anunciam amplamente produtos nas redes sociais têm grande chance de serem fraudes e muitas vezes dão recomendações equivocadas. No caso da Mifepristona, a chance de fraudes é ainda mais comum, já que o medicamento não é sequer fabricado localmente. Na dúvida, peça referências para outras pessoas.





QUANTOS MEDICAMENTOS SÃO NECESSÁRIOS E COMO USÁ-LOS ATÉ AS 12 SEMANAS DE GRAVIDEZ?

DICA: se você é mais sensível a enjoos e cólicas, leia o tópico *Amenizando os Efeitos Colaterais*, na página 27, onde compartilhamos dicas para aliviar os sintomas antes e durante o procedimento.

APENAS COM MISOPROSTOL

São necessários 12 comprimidos de Misoprostol (200mcg cada).
OBS: O formato dos medicamentos varia de acordo com o fabricante.

PASSO 1

- ☀ Anote a hora em que está começando o procedimento;
- ☀ Coloque 4 comprimidos de Misoprostol debaixo da língua;
- ☀ Deixe dissolver por 30 minutos, sem engolir os comprimidos, apenas a saliva;
- ☀ Após 30 minutos, você pode engolir o que restar dos comprimidos (se restar);
- ☀ Aguarde 3 horas até a próxima dose, contando a partir da hora em que colocou os comprimidos na boca.



PASSO 2

- Coloque mais 4 comprimidos de Misoprostol debaixo da língua;
- Deixe dissolver novamente por 30 minutos, engolindo o que restar após esse tempo;
- Aguarde mais 3 horas até a próxima dose, contando a partir da hora que colocou os comprimidos na boca.

PASSO 3

- Coloque os últimos 4 comprimidos de Misoprostol debaixo da língua;
- Deixe dissolver novamente por 30 minutos, engolindo o que restar após esse tempo;
- Aguarde os efeitos dos medicamentos.





COM MIFEPRISTONA + MISOPROSTOL

São necessários 1 comprimido de Mifepristona e 6 comprimidos de Misoprostol.

PASSO 1

- ☀ Anote a data e o horário em que tomou a Mifepristona;
- ☀ Tome 1 comprimido de Mifepristona. Ele deve ser engolido normalmente, com água;
- ☀ Aguarde de 24 a 48 horas (não mais que isso) para usar o Misoprostol.

Recomendamos aguardar 48 horas, pois observamos maior eficácia nesse intervalo.





PASSO 2

- ☀ Após 24 ou 48 horas depois de ingerida a Mifepristona, anote a hora em que começar o procedimento com Misoprostol;
- ☀ Coloque 4 comprimidos de Misoprostol debaixo da língua;
- ☀ Deixe dissolver por 30 minutos, sem engolir os comprimidos, apenas a saliva;
- ☀ Após 30 minutos, você pode engolir o que restar dos comprimidos (se restar);
- ☀ Aguarde 3 horas, contando a partir da hora em que colocou os comprimidos na boca.

PASSO 3

- ☀ Coloque mais 2 comprimidos de Misoprostol debaixo da língua;
- ☀ Deixe dissolver novamente por 30 minutos, engolindo o que restar após esse tempo;
- ☀ Aguarde os efeitos dos medicamentos.



O QUE É COMUM SENTIR DURANTE O PROCEDIMENTO?

Os sintomas variam individualmente, pois cada corpo reage de uma forma aos medicamentos, em cada momento. No entanto, os efeitos colaterais mais comuns são:

- ☀ **CÓLICAS INTENSAS**
- ☀ **CALAFRIOS**
- ☀ **ENJÔO OU VÔMITO**
- ☀ **DIARREIA**
- ☀ **LEVE AUMENTO DE TEMPERATURA**
(tende a baixar em poucas horas)
- ☀ **CANSAÇO**
- ☀ **SANGRAMENTO**





COMO SÃO O SANGRAMENTO E A EXPULSÃO?

O sangramento pode iniciar logo após a primeira dose de Misoprostol, ou mais adiante. Principalmente quando usamos apenas o Misoprostol, é possível que o sangramento comece apenas horas após a última dose, sem que isso seja um problema. Em alguns casos, isso pode levar até 72 horas desde o procedimento.



Caso o sangramento não ocorra em até 72 horas, é provável que o aborto não tenha ocorrido. Neste caso, recomendamos que você confirme isso através de uma nova ecografia transvaginal.

Nas primeiras 24 horas, o sangramento pode ser mais intenso do que em uma menstruação e, geralmente, vem acompanhado de coágulos. Deve diminuir gradativamente, mas pode durar dias ou semanas, com a liberação de coágulos ou apenas fluxo, variando de acordo com cada corpo.

É importante verificar o que está expulsando junto com o sangue e se ocorreu a expulsão do saco gestacional - seja com o embrião (até a 9ª semana) ou o feto (da 9ª semana em diante).



Até a 9ª semana (ou um pouco mais), é possível que não se veja nada muito além de coágulos, mas o saco gestacional pode ser identificado por sua aparência mais esbranquiçada ou amarelada (em relação aos coágulos), acompanhada de um tecido mais gelatinoso. Da 9ª semana em diante, pode ser possível visualizar um feto em início de formação, geralmente com cerca de 2 centímetros.

QUAIS COMPLICAÇÕES PODEM OCORRER?

Os riscos de complicação durante um aborto seguro com medicamentos são muito baixos (menos de 5 mulheres a cada 100) e a necessidade de cuidados médicos de emergência é bastante rara (1 em cada 2.000 mulheres), mas eles existem e, por isso, é preciso tomar alguns cuidados com antecedência:

- ☀ **Confirme** a existência de um hospital próximo ao local em que você fará o procedimento (até 30 minutos de distância);
- ☀ **Planeje** como se deslocar até lá. Lembre-se que em caso de emergência, você não poderá dirigir;
- ☀ **Tenha alguém** de sua confiança com você, sempre que possível, durante seu processo de aborto.



SINAIS DE ALERTA

- 1. Sangramento muito forte** (muito forte mesmo!).
Você não deve encharcar completamente 2 absorventes noturnos ou 4 normais, em menos de uma hora, por mais de 2 horas seguidas.
- 2. Febre** incessante acima de 38°C, por mais de 24 horas.
- 3. Desmaio.**
- 4. Dor abdominal muito intensa** que não é aliviada com uso de Ibuprofeno ou que dure por 2 ou 3 dias após o aborto.
- 5. Corrimento vaginal com odor fétido**
(se assemelha a cheiro de peixe podre).





COMO AGIR CASO TENHA DE IR PARA O HOSPITAL?

Sigilo médico é lei. No entanto, muitos profissionais de saúde violam esse direito. É importante estar preparada para se proteger, caso seja necessário.

Os sintomas de um aborto provocado com medicamentos são semelhantes aos de um aborto espontâneo, portanto, os cuidados médicos são os mesmos para os dois casos. Caso você precise ir a um hospital devido a alguma complicação no procedimento, não é necessário dizer que o aborto foi provocado, apenas diga que está tendo sangramentos ou um aborto espontâneo.

Mantenha a calma e negue que tenha provocado o aborto, mesmo que a equipe médica te pressione, mesmo que te digam que farão exames para descobrir ou que essa informação é importante para a sua saúde. As ameaças são vazias. Não há nenhum exame que possa comprovar nem outros meios de descobrir que você usou os medicamentos pelo método sublingual se você não contar (com método de inserção vaginal, sim, ficam resíduos no corpo e, por isso, não recomendamos).



QUAIS SÃO OS CUIDADOS PARA ANTES, DURANTE E DEPOIS DO ABORTO?

ANTES DO ABORTO

CONFIRME A GESTAÇÃO COM ULTRASSOM

Existem várias formas de identificar uma gravidez, seja a partir da identificação do atraso menstrual, do exame de farmácia (urina), do exame de sangue ou com ultrassom transvaginal, por exemplo. No entanto, se você deseja interromper a gestação, é muito importante realizar o ultrassom.

Só esse exame permite determinar o tempo exato de gestação, se há um ou mais embriões e, principalmente, descartar a possibilidade de uma gravidez ectópica.



A **gravidez ectópica** (ocorre fora do útero, geralmente nas trompas) é completamente inviável. Caso não seja diagnosticada cedo, representa riscos para a saúde. Por isso, diante de um diagnóstico de gravidez ectópica, o protocolo médico é a interrupção da gestação prevista em lei e você deve buscar os serviços de saúde imediatamente. Esse procedimento não se trata de um aborto.



SAIBA QUANDO NÃO É RECOMENDADO USAR MIFEPRISTONA OU MISOPROSTOL

-  Se você tem alergia a um dos medicamentos.
-  Se faz uso de anticoagulantes ou tem histórico de doenças renais e hepáticas crônicas.
-  A medicação não tem efeito em gestações ectópicas (quando o embrião se desenvolve fora do útero). Nesse caso, a gestação é inviável, apresenta risco à sua vida e deve ser interrompida pelo SUS.
-  Se você engravidou com DIU, o mais seguro é removê-lo antes de abortar. Embora ele não seja um impeditivo para abortar, a presença do DIU aumenta os efeitos colaterais do procedimento e está associada a uma maior taxa de gravidez ectópica.



CONTRAINDICAÇÃO À MIFEPRISTONA: A Mifepristona é contraindicada para quem faz uso contínuo de esteroides ou corticosteroide (como prednisona e dexametasona). Nesses casos, é preciso abortar apenas com o Misoprostol.

!
!
!



TENHA EM MÃOS:

- ✓ **Absorventes noturnos descartáveis**
(não utilizar coletor menstrual ou absorvente interno)
- ✓ **Crédito/internet no celular**
- ✓ **Contatos de emergência**
(inclusive para se deslocar em caso de complicações)
- ✓ **Muda de roupas confortáveis e toalha**
- ✓ **Termômetro**
- ✓ **Meias para aquecer os pés**
- ✓ **Coisas que te dão prazer e te fazem relaxar**, como livros, músicas, séries, filmes, bordados, incensos, esteira de alongamentos...
- ✓ **Opções para alívio da dor** (mais detalhes na página 29)
- ✓ **Chazinhos calmantes**
(alfavaca, orégano, erva cidreira, capim-limão)
- ✓ **Óleos essenciais para massagear o ventre**
(lavanda, camomila, capim-santo...)





PLANEJE O MOMENTO

ENERGIZADA E EM BOA COMPANHIA

Escolha um lugar seguro. Na medida do possível, o ideal é que você se sinta confortável e tenha tempo livre neste dia. Procure estar acompanhada de alguém em quem você confie, que respeite sua decisão, que também esteja informada e que possa te ajudar em tudo o que for necessário.



 **Lembre-se de que há redes de solidariedade feministas que podem te apoiar neste momento.**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRAZEROSA

Dentro das suas possibilidades, é importante manter uma boa alimentação nos dias que antecedem o aborto. Recomendamos principalmente alimentos ricos em vitamina C (como laranja, tangerina, cenoura, limão, kiwi, manga, mamão...) e ferro (feijão, lentilha, grão-de-bico, espinafre, brócolis, tofu, rúcula, chocolate amargo, banana...).

Além disso, procure hidratar-se bem, ingerindo bastante água.



PREFIRA A LUZ DO DIA

Dê preferência para iniciar o procedimento pela manhã, quando você estará mais descansada e energizada. Enquanto estiver aguardando o medicamento fazer efeito, você poderá aproveitar para assistir uma série, ler alguma coisa, meditar, se exercitar pela casa, cochilar ou conversar com as amigas. Além disso, à noite e de madrugada é mais difícil lidar com uma eventual emergência.

DURANTE O ABORTO

 O mais importante é sempre respeitar os sinais e limites do seu corpo.

ALIMENTAÇÃO LEVE E INTUITIVA

No dia da dose do Misoprostol, prepare alimentos que você gosta de comer no dia a dia, mas procure manter uma alimentação leve, sempre que possível. É bom consumir com moderação alimentos com muito açúcar e farinha refinados, assim como café, chá preto, chimarrão e refrigerantes.





ESTEJA CONSCIENTE E SINTA SEU CORPO

Não há contraindicação concreta ao uso de substâncias psicotrópicas. No entanto, recomendamos que você evite ou, caso já tenha o costume, use apenas com moderação substâncias que alteram a consciência, como bebidas alcoólicas, maconha e outras drogas. Neste momento, é muito importante que você sinta e esteja 100% atenta ao seu corpo.

MOVIMENTAR-SE ESTIMULA O PROCESSO

Simplesmente caminhar pela casa ou tomar um bom banho quente já estimula a expulsão. Além disso, recomendam-se movimentos com a pelve (movimentos circulares, como com bambolê), alongamentos, agachamentos leves e até mesmo dançar - descansando sempre que desejar.





AMENIZANDO EFEITOS COLATERAIS

ENJÔO E ÂNSIA DE VÔMITO



IMPORTANTE: Se a Mifepristona for vomitada com menos de 1h30 após sua ingestão ou se o Misoprostol for vomitado antes de se completarem 30 minutos debaixo da língua, seus efeitos podem ser comprometidos e é possível que você tenha de repetir a dose em questão.



Caso já esteja enjoada antes do procedimento, é possível tomar 1 comprimido de medicamento antiemético (para náuseas), como Dramin ou Vonau (nomes comerciais), 1 hora antes de usar os medicamentos.



Tomar água gelada com limão e gengibre (preferencialmente sem açúcar) ou chá de camomila (coloque uma colher de chá da erva seca em uma xícara e despeje água em ponto de fervura, tampe e deixe repousar por 5 minutos).



Se sentir que vai vomitar e estiver com os medicamentos na boca, retire-os, vomite e depois volte a colocá-los na boca.





DIARREIA, TONTURA E DOR DE CABEÇA

- ☀️ Hidrate-se e reponha os líquidos.
- ☀️ É possível que você esteja há muitas horas sem comer, então você pode tomar soro caseiro, além de água.

FEBRE

- ☀️ O aumento momentâneo da temperatura é um sintoma comum e ela costuma diminuir gradativamente. Se chegar a 39°C ou acima disso durante o procedimento, é recomendado que se usem medicamentos para reduzi-la (Dipirona, por exemplo).
- ☀️ A febre torna-se preocupante quando não cessa ou se mantém acima de 38°C por mais de 24 horas após a última dose do Misoprostol ou após a utilização de anti-térmico.
- ☀️ Para amenizá-la, use compressa com água em temperatura ambiente (nunca água gelada), na região da testa, tronco e membros.
- ☀️ Tome um banho morno (nunca na água gelada).
- ☀️ Beba água conforme a sede e repouse.



Receita de Soro Caseiro

- ✓ 1 copo de água filtrada ou mineral
- ✓ 2 colheres rasas de sopa de açúcar
- ✓ 1 colher de chá de sal





OPÇÕES PARA ALÍVIO DA DOR

-  Massagem abdominal com pomada de lavanda ou óleo essencial de lavanda.
-  Usar bolsa de água quente nas costas e/ou região abdominal.
-  Banho quentinho com a água caindo nas costas.
-  Em caso de dores muito intensas, você pode tomar 1 comprimido de Ibuprofeno 400mg (a cada 3 ou 6 horas, dependendo da intensidade da dor). O Paracetamol também pode ser utilizado, mas é menos eficaz.
-  Chá de alfavaca ou orégano (coloque uma colher de chá da erva seca em uma xícara e despeje água em ponto de fervura, tampe e deixe repousar por 5 minutos).



ATENÇÃO: Alguns remédios interferem negativamente na ação do Misoprostol e da Mifepristona. Nunca use remédios antiespasmódicos (Buscopan, Atroveran), que interrompem as cólicas e podem interferir no procedimento. Nem Aspirina (Ácido Acetilsalicílico), pois aumenta o risco de hemorragia.





PÓS-ABORTO

ULTRASSOM DE CONFIRMAÇÃO

Espera de 10 a 15 dias antes de realizar um novo ultrassom. Seu corpo pode levar semanas para expulsar todo o material e isso é perfeitamente normal. A não ser que você apresente sintomas de complicação (veja o tópico *Sinais de alerta*, na página 19), isso não traz riscos à sua saúde. Um ultrassom antes desse período pode levar ao diagnóstico de um aborto incompleto, o que pode resultar em encaminhamento para um procedimento de curetagem desnecessário.

TESTES DE GRAVIDEZ

O mesmo vale para testes rápidos de gravidez, que medem a concentração de hCG a partir do exame de urina (vendido em farmácias) ou de sangue (realizado em laboratórios). Nestes casos, é preciso esperar pelo menos 4 semanas para ter resultados confiáveis.



ESCUTE O QUE DIZ SEU CORPO: a forma mais imediata de confirmar um aborto é observando o fim gradual dos sintomas comuns da gravidez (enjoos, seios inchados, sonolência).



SANGRAMENTO

É comum continuar sangrando, em menor intensidade, por um período que pode variar entre dias, semanas ou até o próximo ciclo menstrual. Também é possível que o sangramento cesse e retorne. Esse sangramento pode continuar contendo coágulos e significa que o corpo continua em processo de expulsão de todo o material.

É necessário procurar atendimento médico apenas se este sangramento continuar por muito tempo, acompanhado de dores muito intensas, febre ou corrimento com odor fétido, conforme mencionamos anteriormente.

EVITANDO INFECÇÕES

Recomendamos aguardar pelo menos 1 mês (ou enquanto durar o sangramento) antes de realizar penetração vaginal, seja em relações sexuais ou não. Neste período, é desaconselhado introduzir qualquer tipo de objeto na vagina (brinquedos sexuais, absorventes internos, coletores menstruais, yoni eggs, etc).

Mesmo após 30 dias, é recomendado o uso de preservativo durante as relações sexuais, pois o colo do útero ainda pode estar aberto e sensível. Também é importante manter a higiene frequente das mãos, das unhas e das roupas íntimas.



Não se esqueça de que só você é quem pode decidir quando estará bem e confortável para retomar suas atividades sexuais!



ENGRAVIDAR NOVAMENTE

Tão logo aconteça o aborto, você poderá engravidar. Isso inclui o período entre o sangramento do aborto e seu próximo ciclo menstrual.

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Caso decida (re)iniciar o uso de algum método contraceptivo, isso pode ser feito imediatamente. Os métodos de barreira (diafragma, preservativos feminino ou masculino) são os mais recomendados nesta fase. Lembre-se de que métodos hormonais (pílula anticoncepcional, implante e anéis vaginais) só terão o efeito desejado depois do próximo ciclo menstrual. Caso opte pela inserção do DIU (Dispositivo Intrauterino) de cobre ou hormonal, espere pelo menos 2 meses após o procedimento, para garantir a plena recuperação do útero.



Alguns métodos contraceptivos (anticoncepcionais, preservativos e DIU) são disponibilizados gratuitamente em Unidades de Saúde do SUS. Em caso de dúvidas, consulte uma/um profissional de saúde para saber qual método se adequa melhor a você.





DESCANSO

Procure descansar para repor as energias nos dias seguintes ao procedimento. Repouse e alimente-se bem. Para garantir a plena recuperação de seu corpo, não faça exercícios físicos pesados por pelo menos uma semana. Depois, vá retomando suas atividades devagar.



ALIMENTAÇÃO

É importante manter-se hidratada e repor nutrientes e vitaminas na sua alimentação diária, dando preferência aos alimentos ricos em vitamina C e ferro que mencionamos anteriormente. Além disso, se puder, inclua em sua alimentação sopas, sucos e saladas e evite alimentos ultraprocessados, como enlatados e congelados. Na medida do possível, continue com um consumo reduzido de alimentos refinados e estimulantes (como café, chimarrão e açúcar).



DÚVIDAS FREQUENTES

POSSO BEBER ÁGUA E ME ALIMENTAR DURANTE O PROCEDIMENTO OU ANTES DELE?

Pode! Com exceção do momento de manter os comprimidos embaixo da língua, você pode se alimentar. Não é necessário fazer jejum! Considerando que você pode ter vômito e diarreia, é importante estar bem alimentada para ter forças para passar por esses sintomas da melhor forma. Dê preferência para alimentos leves.

 **Veja também as dicas de alimentação e cuidado de si no tópico *Durante o aborto*, na página 25.**

POR QUE NÃO USAR OS MEDICAMENTOS PELO MÉTODO INTRAVAGINAL? NÃO É SEGURO?

Embora seja possível usar o Misoprostol via intravaginal, este método não é recomendado em contextos em que o aborto é criminalizado. Os restos do Misoprostol podem ser encontrados na sua vagina e serem usados para incriminá-la, caso precise de atendimento médico.



Nos protocolos sublingual (debaixo da língua) e bucal (entre os dentes e as bochechas), o medicamento não pode ser identificado nem no atendimento médico, nem nos exames de sangue. Além disso, nesses métodos é possível identificar mais facilmente e ter certeza que os medicamentos dissolveram.

SE O PROCEDIMENTO FALHAR, EM QUANTO TEMPO POSSO TENTAR NOVAMENTE?

Em alguns casos, o sangramento e a expulsão podem demorar de 24 a 72 horas após o uso dos medicamentos. Caso não haja o início do sangramento após 72 horas, você já pode repetir o procedimento. Caso tenha sangrado pouco e tenha dúvidas sobre a ocorrência da expulsão, é recomendado realizar um novo exame de ultrassom para verificar a necessidade de refazer o procedimento.



ALGUMAS FONTES DE INFORMAÇÕES SOBRE ABORTO SEGURO E JUSTIÇA REPRODUTIVA NA INTERNET

NO BRASIL

Coletivo Feminista Sexualidade e Saúde

<https://mulheres.org.br>

Cravinas – Prática em Direitos Sexuais e Reprodutivos

<https://projetocravinas.wordpress.com>

Defensoria Pública do Estado de São Paulo

<https://www.defensoria.sp.def.br>

Frente Nacional Contra a Criminalização das Mulheres e pela Legalização do Aborto

<https://frentelegalizacaoaborto.wordpress.com>

Mapa Aborto Legal

<https://mapaabortolegal.org>



Nem Presa Nem Morta por Aborto

<https://instagram.com/nempresanemmorta>

Rede Feminista de Ginecologistas e Obstetras

<https://www.facebook.com/redefeministadego>

Rede Feminista de Saúde

<https://redesaude.org.br>

Revista AzMina

<https://azmina.com.br/especiais/como-e-feito-um-aborto-seguro>

NO MUNDO

Consórcio Latino-Americano Contra o Aborto Inseguro

<https://clacaidigital.info>

Con las Amigas y en la Casa

<https://instagram.com/conlasamigasyenlacasa>

**Fondo María - Fondo de Aborto para la Justicia Social MARIA
(Mujeres, Aborto, Reproducción, Información y Acompañamiento)**

<https://www.fondomaria.org>

Guttmacher Institute

<https://www.guttmacher.org>



Las Comadres

<https://www.abortoseguroec.com>

Las Parceras

<https://www.facebook.com/abortoconlasparceras>

Mujeres en el Horno

www.mujaresenelhorno.org

Safe 2 Choose

<https://safe2choose.org/pt-pt>

Serena Morena

<https://www.serenamorenaperu.com>

Socorristas en Red

<http://socorristasenred.org>

Women Help Women

<https://womenhelp.org>

Women on Web

<https://www.womenonweb.org>



aborto

FORA DO ARMÁRIO

[HTTPS://ABORTOFORADOARMARIO.NOBLOGS.ORG](https://abortoforadoarmario.noblogs.org)

 @aborto.foradoarmario