

BULA DO ABORTO MEDICAMENTOSO

- 2020 -
BRASIL

BEM VINDA à bula do aborto medicamentoso. Sabemos que decidir fazer um aborto não é simples e que o Brasil não é um país com políticas muito favoráveis para isso. Mas mesmo com essas dificuldades, milhares de organizações de mulheres facilitam esses processos, seja ajudando com a doação ou venda de remédios, com a indicação de clínicas clandestinas ou até mesmo realizando excursões para outros países em que o aborto é legalizado.

O **aborto medicamentoso** é um método usado por médicos em hospitais e em casa, em países que o legalizam. Por isso é uma forma segura de se realizar um aborto e é indicada e aprovada pela OMS (Organização Mundial da Saúde). As taxas de sucesso chegam à 98% fazendo nas melhores circunstâncias.

Se você conseguiu acesso à comprimidos abortivos através de uma fonte segura então já passou pela fase mais complexa de todo esse processo. O aborto é, fisicamente, um processo não tão complexo. As maiores dificuldades encontradas pelas mulheres que desejam abortar são as de conseguir os remédios ou simplesmente acesso à informação sobre o assunto.

Desejamos força, sorte e um enorme abraço feminista para você. Além disso, entendemos que suas justificativas para querer interromper sua gestação são mais válidas do que qualquer outra política ou ideologia por aí. Não há porque continuar com uma gestação que você não deseja e que ocorre no seu próprio corpo. Esperamos que tudo ocorra da forma mais tranquila possível e que logo você possa riscar esse problema da sua lista de preocupações.



interrupção voluntária da gravidez

O QUE É UM ABORTO? Abortar significa interromper uma gestação que está ocorrendo no corpo de uma mulher que não deseja dar continuidade à ela. O aborto pode ser feito por terceiros, ou seja, um médico ou outra pessoa que o realize, mas também pode ser feito pela própria mulher gestante, num ato de auto-aborto. De qualquer forma, ele precisa ter sido informado e autorizado por ela.

Para interromper uma gestação, o método medicamentoso usa dois tipos de comprimidos, o Mifepristona e o Misoprostol.

O Mifepristona bloqueia a ação da Progesterona no corpo, que é uma substância essencial para o desenvolvimento de um feto. Mas só ele não é suficiente, este prepara os órgãos para receberem o Misoprostol.

○ MIFE, aprox. 200mg

O Misoprostol é uma prostaglandina que tem várias funções e no aborto ela estimula contrações no útero que farão com que o aborto aconteça. Os formatos dos comprimidos variam entre cilíndricos, hexagonais ou redondos, são menores que o Mifepristona e, geralmente, tem 200mg.

○ ◈ ○ aprox. 200mg
Miso

>PRIORIZE ACOMPANHAMENTOS FEMINISTAS<

COMO SE PREPARAR PARA UM ABORTO? É importante tomar alguns cuidados com você mesma e com o ambiente em que o aborto acontecerá. Indicamos que:

1. Escolha uma pessoa de sua confiança para te acompanhar durante todo o processo. Ela poderá te fazer cia, conversar contigo, ajudar com a administração dos remédios e - caso algo saia do controle - te levar para uma emergência. É importante que ela esteja ciente de como um aborto funciona para contribuir com a construção de um ambiente tranquilo. Caso você não consiga nenhuma acompanhante, muitas organizações feministas realizam esse acompanhamento de forma digital ou presencial.
2. Escolha um local confiável para a realização do aborto. Algumas mulheres escolhem a sua própria casa. É o mais indicado se este for um lugar em que você se sinta segura. Do contrário, busque ajuda de amigas ou organizações feministas que disponibilizem locais para isso.
3. Escolha um horário adequado. Não indicamos que faça à noite. Por ser um processo complexo, o ideal é que você comece a tomar o Misoprostol pela manhã e assim poderá descansar à noite.
4. Se alimente bem antes. Uma *fake news*, ou informação incorreta sobre aborto divulgada em alguns lugares, é a de que a mulher deve fazer jejum. Isso não deve ser feito! Pelo contrário, a mulher deve se alimentar normalmente nos dias anteriores e até mesmo durante o aborto porque precisa estar forte, com energia e atenção para lidar com o processo. Claro que o mais indicado é que a alimentação seja saudável, não só durante o aborto mas durante toda a vida, então evite alimentos gordurosos, frituras, laticínios ou derivados e priorize legumes, frutas, grãos e verduras.
5. Leia e pesquise sobre o assunto. Estar informada nos deixa mais tranquilas e sábias sobre o que acontece conosco, portanto, informação, nunca é demais. Apenas tome cuidado com as informações falsas que existem na internet. Se quiser se informar mais, deixaremos disponível uma pequena bibliografia de links úteis além desta zine que pretende ser um importante informativo.

DESCOBRINDO OS ASPECTOS DA SUA GESTAÇÃO



A maioria das mulheres percebem que engravidam à partir do atraso da menstruação. Esse atraso pode ser um grande indicativo de gravidez assim como outros sintomas: náuseas, ganho de peso, tonturas e coisas parecidas. Infelizmente, o atraso da menstruação não dá conta de informar todas as gestações e algumas mulheres continuam menstruando mesmo estando grávidas. Por isso, é importante que você busque outros meios de acompanhar a sua saúde sexual, sua fertilidade e use preservativos se não desejar engravidar (mesmo se fizer uso de pílula). Nenhum método contraceptivo protege as mulheres totalmente mas eles reduzem os riscos de uma gravidez não desejada.

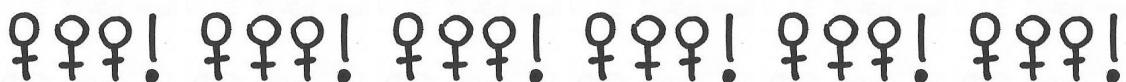
Com o atraso da menstruação, o primeiro passo, geralmente é fazer um teste de gravidez vendido nas farmácias. É, realmente, a forma mais prática, rápida e barata de descobrir se está grávida. As chances de falsos positivos são extremamente baixas e é a principal escolha das mulheres. Um teste como esse pode apontar se você está ou não grávida e, os mais novos, apresentam até uma hipótese da quantidade de semanas. Chegamos à um ponto importante. A **quantidade de semanas** é um ponto crucial para sabermos que método usaremos num aborto porque há uma grande diferença entre os estágios da gestação. Podemos dividir uma gestação não desejada em 4 fases: **De 0 à 6 semanas, de 7 à aproximadamente 12 semanas, de 12 à 15 e de 15 até o fim.**

- De 0 à 6 meses ainda não é indicado realizar um aborto medicamentoso porque a gestação é muito recente. Há muitas chances dos remédios não fazerem efeito e há chances de você sofrer um aborto espontâneo neste período. Portanto espere até, pelo menos, a 7ª semana.
- Entre 7 e 12 semanas as chances de funcionar chegam à 98%. É o melhor momento para realizá-lo.
- De 12 à 15 semanas ainda é possível realizar um aborto medicamentoso mas, por a gestação já estar mais avançada, algumas alterações precisam ser feitas e os sintomas se intensificam. Apesar disto, é realizável.
- Se sua gestação já está com mais de 15 semanas, um aborto medicamentoso sem acompanhamento médico se torna um risco. Mas mesmo sabendo dos riscos, algumas mulheres realizam com mais cautela e algumas alterações. Uma alternativa para esses casos é começar a induzir um aborto em casa e correr para o hospital para o procedimento seja finalizado através de uma **curetagem ou aspiração (AMIU)**. Se você tiver condições e puder ir direto à uma clínica clandestina para realizá-lo, então estará mais segura. Quanto maior a quantidade de semanas, menor é a

quantidade de comprimidos usados no processo porque o útero estará mais sensível ao Misoprostol.

Há outras formas de descobrir a quantidade de semanas de uma gestação, algumas menos confiáveis e outras mais exatas. Entre as menos confiáveis/precisas, temos a fórmula de calcular à partir da menstruação: Tente lembrar quando foi o início da sua última menstruação, à partir daí quantas semanas/dias se passaram? Esta será a quantidade aproximada de semanas/dias que terá sua gestação indesejada. Este método precisaria que a mulher acompanhasse a sua menstruação de uma forma muito regrada, anotando os dias do ciclo e que seu ciclo fosse bem preciso. Além disso, alguns corpos ainda continuam menstruando mesmo com uma gestação então isso pode atrapalhar a descoberta exata.

O método mais indicado é fazer um ultrassom transvaginal. Este exame demonstra a quantidade de semanas e também se você tem ou não uma gravidez ectópica (fora do útero). No caso de uma **gestação ectópica**, os remédios não funcionariam e seria preciso recorrer à outros métodos. Indicamos que se realize este exame quando imaginar estar com aproximadamente 5 semanas. Uma grande quantidade de mulheres não realiza esses exames por diversos motivos: pressa de abortar, falta de condições financeiras para realizá-los, falta de tempo ou por ignorar a importância destes. Nestes casos, o aborto pode funcionar ou não mas, cabe à nós, entender que estes são extremamente importantes para entender como deverá ser o seu aborto. Por isso, se puder, não deixe de fazê-los.



QUE SENSações UM ABORTO CAUSA? Cada corpo reage de uma forma à todos os processos da nossa vida e num aborto é o mesmo. Listaremos aqui os sintomas mais frequentes e esperados, além daqueles inesperados que ocorrem em situações extremas em que algo não corre muito bem. Mas a intensidade e a duração dos sintomas vai variar de acordo com o corpo e os hábitos alimentares e físicos da mulher que abortará.

- Cólica, câimbras, dores no corpo forte e febre de até 38°: Estes são sintomas comuns e, inclusive, indicadores de que o aborto está funcionando. A intensidade e duração das dores varia de acordo com seu corpo. Em todo caso, você pode tomar Ibuprofeno para todos esses sintomas. Há remédios que atrapalham o efeito do aborto por isso atente-se aos remédios recomendados aqui. Estes são seguros.

- Enjoo e náuseas: Isso também é comum. Apenas tome cuidado para não vomitar os medicamentos. Caso vomite o Mifepristona antes do período de 1h30min depois de tomá-lo, este terá perdido o efeito, se vomitar o Misoprostol antes de 30 minutos após tomá-lo, este também terá perdido o efeito. Se vomitar depois desses espaços de tempo então não há problema porque o corpo já terá absorvido. Entenda como o seu corpo funciona. Você se considera sensível à ansias e enjoos? Se sim, então poderá tomar 1 Dramin 1hr antes de tomar o Misoprostol. Este remédio também é seguro.
- Sangramento: Para evacuar o feto e os restos dos tecidos que estavam em seu útero você irá sangrar. Dependendo da quantidade de semanas, sangrará mais ou menos. Se a gestação estiver mais avançada, os dejetos serão um pouco maiores e é importante que você, ou seu acompanhante, verifiquem o que foi evacuado para que identifiquem se o aborto foi concluído ou não.
- Alguns outros sintomas podem ocorrer como calafrios, medo, ansiedade, insegurança, culpa e afins. Para estes recomendamos que você converse com quem estará te acompanhando, procure fazer atividades que te deixem relaxada durante o processo, se mantenha aquecida e lembre-se de que não há nada de errado ou vergonhoso em fazer isto. Você é uma mulher forte.

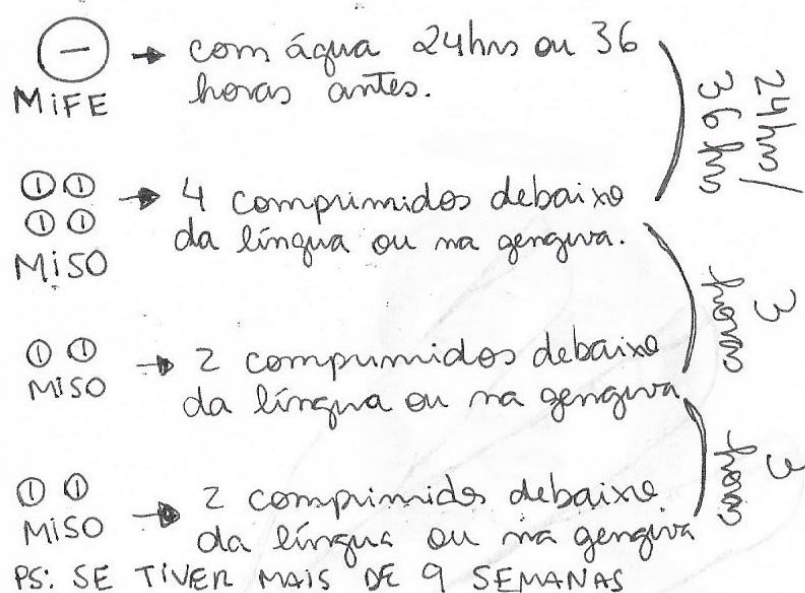
Esses sintomas são os que atingem praticamente todas as mulheres mas como em todas as situações, há exemplos que fogem do esperado. Destacaremos aqui alguns sintomas que são indicadores de complicações e que necessitariam que você fosse levada para uma emergência. Não temos a intenção de assustá-la mas sim de prepará-la para todas as situações possíveis. Informação é poder! Caso passe por algo parecido então peça para te levarem à um hospital:

- Sangramento excessivo. Como dissemos antes, o sangramento é um sintoma esperado num aborto mas uma hemorragia não. Então para medir a quantidade de sangue e até mesmo visualizar melhor os restos que saem de seu útero, use absorventes noturnos. Um sangramento excessivo seria aquele que enche mais de 3 absorventes noturnos a cada 2 horas. Se o sangramento for considerado normal então não precisa se preocupar.
- Febre com mais de 38° que não passa: Se você teve febre, tomou o Ibuprofeno e não percebeu melhora depois de aproximadamente 2 horas então este é um sintoma de complicação e é indicado que você vá a um hospital.
- Desmaio.

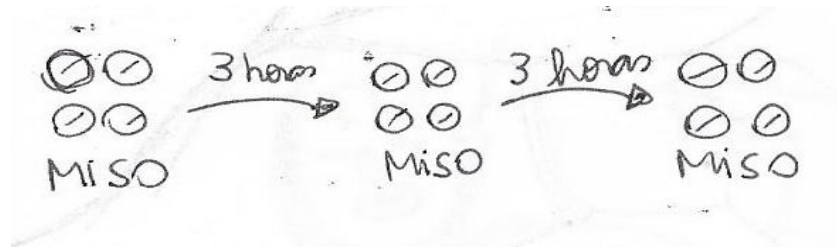
COMO USAR OS REMÉDIOS? Um aborto medicamentoso pode ser feito somente com misoprostol ou com a combinação de misoprostol + mifepristona. A administração dos remédios muda de acordo com as semanas de gestação e com os remédios que você possui. No Brasil, infelizmente, encontrar o comprimido de mifepristona é um pouco difícil mas é possível. O método mais indicado e com mais chances de funcionar é o que combina mifepristona + misoprostol.

- **MIFE + MISO:** Você vai tomar 1 comprimido de mifepristona com água. Este comprimido, na maioria das vezes não causa desconfortos nas mulheres então você pode ir trabalhar ou fazer suas atividades diárias sem se preocupar. O corpo estará sendo preparado para receber o Misoprostol. Após 24hrs ou 36hrs, você vai tomar o misoprostol, mas de forma diferente do remédio anterior. Deverá colocar 4 comprimidos de misoprostol embaixo da língua ou entre a gengiva e a boca e deixar derreter durante uns 30 minutos. Passado este tempo, engula os restos com água. (O mais indicado é colocar 2 comprimidos entre a gengiva-boca do lado esquerdo e mais 2 do lado direito porque eles dissolvem mais rápido do que se estiverem debaixo da língua e caso você sinta enjoo, há menos chances de vomitá-los). A partir deste ponto já começará a sentir os sintomas principais. Aguarde 3 horas e coloque mais 2 comprimidos de misoprostol da mesma forma: entre a gengiva e a boca ou debaixo da língua, deixe derreter por 30 minutos e engula os restos com água.

*Se estiver com mais de 9 semanas, pode aguardar mais 3 horas e ingerir mais 2 comprimidos de misoprostol da mesma forma que antes.



- **SOMENTE MISOPROSTOL:** Coloque 4 comprimidos debaixo da língua ou entre gengiva e bochecha, deixe derreter durante 30 minutos e engula o resto com água. Espere 3 horas e use mais 4 comprimidos do mesmo jeito. Repita o procedimento mais um vez após mais 3 horas.



O efeito do misoprostol, com ou sem mifepristona, geralmente ocorre nas primeiras 3hrs após ingeri-lo mas pode ocorrer em até 72 horas.

SE O ABORTO NÃO FUNCIONAR você poderá realizá-lo novamente depois de 72 horas. Se você não sangrou e nem evacuou nenhum resíduo então o processo não funcionou. Isso pode acontecer por diversos motivos:

- Falha nos remédios: há uma grande falsificação de remédios abortivos no Brasil. Se você foi vítima de um desses casos, sentimos muito e indicamos que você busque organizações feministas que possam te indicar locais seguros. Além da falsificação, alguns remédios podem simplesmente ter perdido a validade ou não terem sido armazenados corretamente. Por isso, guarde seus comprimidos em potes fechados e mantenha eles longe de humidade e calor excessivo. Não guarde-os em banheiros. Potes de vitaminas são boas opções para guardá-los, por exemplo.
- Alguns sites dizem que há mulheres que são alérgicas ao misoprostol mas há pouca evidência científica sobre isso pelo fato do aborto ser criminalizado. Então é muito mais comum que os motivos para que um aborto não tenha funcionado sejam o uso incorreto deles ou a falsificação e problemas com a validade.

SE ELE FUNCIONAR então você poderá ter um sangramento leve de até 10 dias. Sangramento excessivo e corrimentos vaginais são sinais de complicações e nestes casos vá a um hospital e afirme ter sofrido um aborto espontâneo.

Não use absorventes internos e não introduza objetos na vagina durante, pelo menos, duas semanas. Isso inclui não fazer sexo com penetração de dedos, pênis ou objetos eróticos.

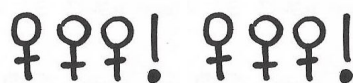
Para confirmar o efeito do aborto, realize um ultrassom novamente depois de 10 ou 14 dias. Testes de gravidez ou exames de urina/sangue ainda poderão apontar que você está grávida por mais que tenha abortado. Somente o ultrassom confirmará o efeito.

CASO TENHA QUE IR PARA UM HOSPITAL saiba que qualquer estabelecimento de saúde pública tem a obrigação de te atender com respeito e dignidade. Milhares de mulheres todos os dias procuram hospitais para terminarem seus abortos (espontâneos ou induzidos) e as equipes deveriam estar preparadas para isto. Eles te ajudaram com a realização de uma curetagem, uma aspiração ou te darão mais comprimidos para finalizar o processo.

Ao chegar no hospital, diga que teve um aborto espontâneo. Jamais diga que induziu um aborto com comprimidos num contexto em que ele é criminalizado. É importante que você saiba que não há como os médicos descobrirem se o aborto foi induzido ou não porque você utilizou o método oral e não vaginal, portanto, não deixará resíduos expostos no corpo e o uso não poderá ser detectado nem pelo sangue. Infelizmente, o que acontece às vezes, é que alguns profissionais pressionam as mulheres para que elas assumam uma suposta culpa ameaçando denunciá-las. Se isso acontecer com você, insista que é um aborto espontâneo e diga que médicos e enfermeiros não podem quebrar o sigilo médico e denunciar pacientes porque isto também é um crime. Prepare sua acompanhante para lidar com este tipo de situação também.

APESAR DO ABORTO SER CRIME NO BRASIL, A LEI PERMITE E RECONHECE O ABORTO LEGAL PARA ALGUNS CASOS COMO GESTAÇÕES CAUSADAS POR VIOLÊNCIA SEXUAL. PARA TER ACESSO AO ABORTO LEGAL NESTE CASO NÃO É PRECISO APRESENTAR BOLETIM DE OCORRÊNCIA. A MULHER SÓ ASSINA UM TERMO E OS PROFISSIONAIS CONFIAM NELA. MUITOS HOSPITAIS REFERÊNCIAS DE ABORTO LEGAL CONTAM COM COLETIVOS FEMINISTAS, MÉDICOS E MÉDICAS MAIS FAVORÁVEIS À QUESTÃO.

PARA CUIDAR DO CORPO APÓS UM ABORTO



Logo você poderá retornar a usar contraceptivos, usar absorventes internos e ter práticas penetrativas-sexuais. Você não deverá sofrer com complicações, dores ou desconfortos depois de um aborto. Algumas dicas poderão ajudá-la a melhorar o seu corpo físico e emocional depois de ter abortado.

- Beba líquido com frequência e se alimente de frutas frescas que tenham vitamina C, como abacaxi, laranja, mamão, kiwi ou manga.
Comer aveia - com leite ou em sopa - ajuda a lidar com desconfortos emocionais e a recuperar o sangue.

- Não consumo álcool, cigarro, café, refrigerante, canela, chás preto ou mate e açúcar refinado durante uns dias.
- Para melhorar câimbras ou cólicas, indicamos que faça uma infusão de gengibre ou orégano. Uma infusão consiste numa forma específica de se fazer chás usando 2 xícaras de água fervendo para 28gr (um punhado grande) de ervas, flores ou talos. Essa quantidade é indicada para ervas secas, caso estejam frescas use um pouco mais. Tampe, deixe de molho por 20 minutos e coe.
Nunca ferva infusões porque as ervas perdem as propriedades medicinais. Pode guardá-las na geladeira durante 2-3 dias e esquentá-las depois, mas sem ferver.
- Caso queira secar uma possível produção de leite, prepare uma infusão de Sálvia. Tome no máximo 3 xícaras por dia.
- Em casos em que a mulher já sofria com anemia ou tenha desenvolvido anemia depois do aborto, é recomendado que ela consuma alimentos com ferro como espinafre, hibisco, cereja, cenoura, uva, pera e outros. Para serem melhor absorvidos pelo corpo, consuma-os junto com outro alimento com vitamina C.
- Tomar infusões de Sálvia podem ter efeitos abortivos e também é uma das formas de se preparar para um aborto medicamentoso.
- Durante alguns dias, evite pegar peso e procure usar absorventes de pano ao invés daqueles descartáveis porque isso te livra de uma série de infecções. Não use coletor menstrual.

ALGUNS LINKS SEGUROS PARA SE INFORMAR

<https://womenhelp.org/>

<https://somostodasclandestinas.milharal.org/>

<https://himenelastika.noblogs.org/post/category/antropologiaz/>