

Métodos Contraceptivos



Os métodos contraceptivos têm a função de proteger homens e mulheres das Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), bem como evitar uma gravidez indesejada. Existem os métodos de barreira, os hormonais, intrauterinos, cirúrgicos e os comportamentais.

Método de Barreira

Esses métodos evitam a entrada do esperma no útero e alguns protegem das IST. Também são indicados para as mulheres que não podem tomar hormônios.



Preservativos masculinos e femininos



Os preservativos, também conhecidos como camisinhas, são descartáveis e evitam uma possível gravidez, bem como protege das IST.

A camisinha masculina consiste em uma capinha de látex fina, resistente, que “veste” o pênis durante a relação sexual. Quando ocorre a ejaculação, retém o esperma, impedindo que entre em contato com a vagina.

A camisinha feminina parece um saco plástico, composto de dois anéis flexíveis em cada extremidade. É macia, transparente e bem resistente. Deve ser colocada na vagina antes da relação sexual.

ATENÇÃO: Nunca use duas camisinhas ao mesmo tempo, seja feminina ou masculina, aumenta o risco de rompimento. Use somente uma.

LEMBRE-SE: Cada camisinha deve ser utilizada somente uma vez. Nunca a reutilize. Vantagens: não faz mal à saúde; oferece grande segurança quando usado corretamente.

Desvantagens: muitas pessoas se queixam de que o método interfere na relação sexual, mas a camisinha pode ser usada como um meio de aproximar e estimular a intimidade entre os parceiros.

Diafragma

É uma capinha de látex ou de silicone que a própria mulher coloca no fundo da vagina antes da relação sexual, ou no máximo duas horas antes, para cobrir o colo do útero e impedir a entrada dos espermatozoides no útero. Pode ser utilizado junto com o espermicida para garantir uma maior segurança e prevenir a gravidez.

O diafragma deve ser removido dentro de no máximo 24 horas. Recomenda-se que seja retirado entre seis a oito horas após o último ato sexual para evitar a gravidez.

Vantagens: não faz mal à saúde, pois não interfere no funcionamento do corpo; quando usado corretamente é um método seguro.

Desvantagens: não protege contra todas as IST/HIV/AIDS; não deve ser utilizado durante a menstruação; seu uso exige disciplina.



Espermicida

É um produto a base de substâncias químicas para ser introduzido na vagina antes da relação sexual. Ele impede que os espermatozoides penetrem no útero, evitando a gravidez.

Pode ser usado sozinho, porém é mais seguro quando associado com outros métodos contraceptivos (camisinha, diafragma), já que sua eficácia é baixa: a taxa de gravidez é de 6 para cada 100 mulheres, no primeiro ano de uso.

Vantagens: simples de usar.

Desvantagens: não protege contra as IST/HIV/AIDS; a sua eficácia é de apenas uma hora após a aplicação; uma nova dose deve ser reaplicada a cada relação sexual; pode ocasionar irritação ou alergia na vagina ou no pênis, bem como fissuras e microfissuras na mucosa vaginal ou retal, quando usado com muita frequência.



Métodos anticoncepcionais hormonais



Pílulas (anticoncepcionais)

Os anticoncepcionais hormonais orais, também conhecidos como pílulas anticoncepcionais, são comprimidos que contêm hormônios esteroides isolados ou em associação com outros hormônios. Sua finalidade básica é impedir a concepção.

Vantagens: quando usado corretamente é um método seguro para evitar a gravidez.

Desvantagem: não protege contra as IST/HIV/AIDS; algumas mulheres não podem usar este método (grávidas ou com suspeita de gravidez, com algumas doenças cardíacas e vasculares, doença hepática ativa etc.); se houver esquecimento, a mulher pode engravidar.



Anticoncepcional Hormonal Injetável

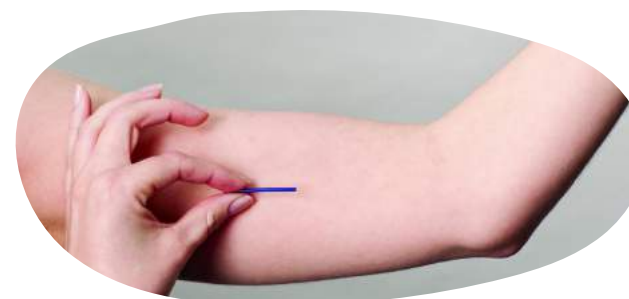


Agem inibindo a ovulação e tornando o muco cervical espesso, o que impede a passagem dos espermatozoides.

Vantagens: são muito eficazes para evitar a gravidez.

Desvantagem: não protege contra as IST/HIV/AIDS; pode causar cefaleia, ganho de peso, algumas mulheres não podem usar este método (com múltiplos fatores de risco para doença cardiovascular, hipertensão arterial, antecedente de acidente vascular cerebral e outros).

Implantes Subcutâneos



É um sistema de silicone (consiste de um bastonete de 4 cm de comprimento e 2 mm de diâmetro) com um hormônio no seu interior, que é liberado na corrente sanguínea. Atua inibindo a ovulação e alterando o muco cervical, o que impede a passagem dos espermatozoides.

Vantagens: método de longa duração (dura três anos) e são muito eficazes para evitar a gravidez.

Desvantagem: não protege contra as IST/HIV/AIDS; pode causar cefaleia, ganho de peso, acne, dor nas mamas, sangramento menstrual, dor abdominal, inflamação ou infecção no local dos implantes, entre outros.

Métodos comportamentais

São métodos que exigem disciplina e planejamento, pois depende do reconhecimento do período fértil da mulher para obter ou evitar a gravidez. Também são conhecidos como métodos de abstinência periódica ou métodos naturais.

A maior ou menor eficácia desses métodos depende da identificação dos sinais da ovulação (aproximadamente 14 dias antes do início da menstruação), do período fértil da mulher, de disciplina, e da adesão ao uso do método, que depende da colaboração de ambos os parceiros.

Contudo, é muito difícil determinar quando ocorre a ovulação, por ser um fenômeno variável de pessoa para pessoa, e até na mesma pessoa, em diferentes períodos.

Vantagens: estes métodos podem ser eficazes quando usado de forma correta e consistente; são mais simples e de baixo custo.

Desvantagens: não protegem contra as IST/HIV/AIDS; são pouco eficazes no uso rotineiro ou habitual, apresentando uma taxa de gravidez de 20 em 100 mulheres no primeiro ano de uso; não estão indicados para mulheres cuja gravidez constitui risco de vida.

Muco Cervical – Billings

Esse método depende da auto-observação para identificar o período fértil através das mudanças do muco cervical e da sensação de umidade na vagina ao longo do ciclo menstrual.

Devido a ação hormonal, o muco cervical apresenta transformações características ao longo do ciclo menstrual, possibilitando identificar o processo ovulatório.

No início da fase pré-ovulatória não tem muco. Na fase final aparece um muco esbranquiçado e pegajoso, que se quebra quando esticado. Na fase ovulatória o muco inicialmente é esbranquiçado, turvo e pegajoso. Sob a ação de hormônio, ele torna-se elástico e lubrificante, semelhante à clara de ovo (transparente, elástico, escorregadio e fluido), podendo-se puxá-lo em fio. Dessa forma, facilita a entrada do espermatozoide no útero.

Para evitar uma possível gravidez, deve-se evitar ter relações sexuais quando a mulher sentir mudança na secreção até o quarto dia após o ápice (quando o muco elástico desaparece ou retorna à aparência de muco pegajoso).



Sintotérmico

Este método combina múltiplos indicadores da ovulação, a fim de determinar o período fértil com maior precisão e confiabilidade. Combina os métodos da tabela, do muco cervical, da temperatura basal e a observação de sinais e sintomas que indicam o período fértil da mulher.

Para utilizar esse método, a mulher deve estar familiarizada com as técnicas de cada um dos métodos comportamentais já descritos anteriormente.

Método dos Dias Fixos ou Método do Colar

Este método é uma simplificação do método da tabela. Ajuda a identificar com mais facilidade o período fértil do ciclo menstrual.

Para tanto, também se faz necessário analisar o padrão menstrual da mulher nos últimos seis meses.

As mulheres com ciclos mais curtos ou mais longos que 26 e 32 dias, respectivamente, não podem utilizar esse método. O uso deste método se faz com o auxílio de um colar de contas coloridas (confeccionado artesanalmente) que ajuda a identificar os dias férteis e inférteis de cada ciclo.

Para as mulheres com ciclos de 26 a 32 dias de duração, foi possível identificar os dias 8º ao 19º do ciclo menstrual como férteis. Para evitar uma possível gravidez, o casal deve evitar ter relações sexuais neste período.

Anticoncepção de emergência

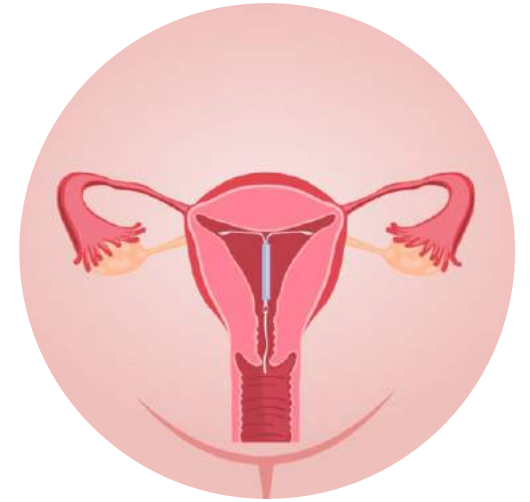
Conhecido como “pílula do dia seguinte”. Este método deve ser usado somente em situações emergenciais, para evitar uma gravidez indesejada após relação sexual desprotegida, e não de forma regular para substituir outro método anticoncepcional.

Também está indicado para os casos em que ocorreu falha na utilização de algum método anticoncepcional, como: ruptura do preservativo, esquecimento de pílulas ou injetáveis, deslocamento do DIU ou do diafragma.

A pílula apresenta compostos hormonais concentrados e é utilizada por alguns dias após a relação sexual. Está disponível na Atenção Básica.

A sua eficácia está relacionada entre o tempo em que ocorreu a relação sexual e a sua administração. Quando mais cedo for administrada, a sua eficácia será maior. O prazo máximo para uso deste método é de até cinco dias (120 horas) após a relação sexual desprotegida. Vale ressaltar, que o uso repetitivo ou frequente da anticoncepção de emergência compromete sua eficácia.

Método intrauterino



DIU (Dispositivo intrauterino)

É um objeto plástico flexível em forma de T, que pode ser adicionado cobre ou hormônios. É inserido dentro do útero pela vagina e evita a gravidez. Pode ser retirado quando a mulher desejar ou caso venha provocar algum problema. A mulher deve periodicamente verificar se o DIU está no lugar, principalmente depois da menstruação, pois ocasionalmente ele pode se deslocar ou ser expelido.

Vantagens: é um método de alta eficácia; pode ser usado por longos períodos, até a menopausa; a fertilidade retorna logo após a sua remoção.

Desvantagens: não protege contra as IST/HIV/AIDS; pode desencadear a doença inflamatória pélvica em algumas mulheres.

Métodos Cirúrgicos

São métodos contraceptivos definitivos que promovem a esterilização. Podem ser realizados tanto na mulher, por meio da ligadura das trompas, como no homem, através da vasectomia. Como estes métodos são de caráter definitivos, deve-se levar em consideração a possibilidade de arrependimento da mulher ou do homem. Por este motivo, deve-se realizar o acolhimento e aconselhamento da pessoa que decida por este método. Ademais, a legislação brasileira estabelece que o casal deve expressar o consentimento para realizar a esterilização.

Ligadura das trompas

A ligadura das trompas (laqueadura ou ligadura tubária) consiste em uma obstrução mecânica desta para impedir que os espermatozoides migrem ao encontro do óvulo, impedindo a fertilização.

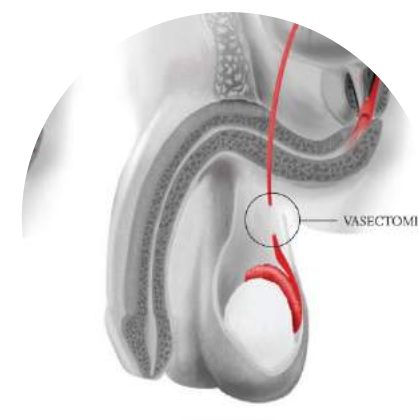


Vantagens: é um método muito eficaz e permanente.

Desvantagens: não protege contra as IST/HIV/AIDS; é um procedimento definitivo e nem todos tem acesso a cirurgia de reversão, além disso, nem todos poderem realizá-la, e nem sempre alcança sucesso.

Vasectomia

A vasectomia é um procedimento cirúrgico simples, seguro e rápido. Consiste na ligadura dos canais deferentes, que leva a interrupção do fluxo de espermatozoides em direção à próstata e vesículas seminais para constituição do líquido seminal. Este procedimento não altera a vida sexual do homem. Apesar do esperma ejaculado não conter mais espermatozoide, a quantidade e o aspecto do esperma não se alteram.



Vantagens: é um método muito eficaz, permanente, mais simples e de baixo custo.

Desvantagens: não protege contra as IST/HIV/AIDS; é definitivo, nem todos tem acesso a cirurgia de reversão, e nem todos podem realizá-la.

Métodos comportamentais

São métodos que exigem disciplina e planejamento, pois depende do reconhecimento do período fértil da mulher para obter ou evitar a gravidez. Também são conhecidos como métodos de abstinência periódica ou métodos naturais.

A maior ou menor eficácia desses métodos depende da identificação dos sinais da ovulação (aproximadamente 14 dias antes do início da menstruação), do período fértil da mulher, de disciplina, e da adesão ao uso do método, que depende da colaboração de ambos os parceiros.

Contudo, é muito difícil determinar quando ocorre a ovulação, por ser um fenômeno variável de pessoa para pessoa, e até na mesma pessoa, em diferentes períodos.

Vantagens: estes métodos podem ser eficazes quando usado de forma correta e consistente; são mais simples e de baixo custo.

Desvantagens: não protegem contra as IST/HIV/AIDS; são pouco eficazes no uso rotineiro ou habitual, apresentando uma taxa de gravidez de 20 em 100 mulheres no primeiro ano de uso; não estão indicados para mulheres cuja gravidez constitui risco de vida.

Tabela ou Calendário ou Ritmo - OGINO-KNAUS

Para realização deste método, a mulher deve marcar em um calendário o primeiro dia de cada menstruação, durante seis meses, para verificar a duração (número de dias) de cada ciclo menstrual.

Ao identificar o ciclo mais curto e o mais longo, deve-se calcular a diferença entre eles. Se a diferença for de 10 dias ou mais, não é indicado a utilização deste método.

Para determinar o início e o fim do período fértil deve: subtrair 18 do ciclo mais curto e subtrair 11 do ciclo mais longo. É ideal que os cálculos sejam refeitos a cada seis meses, sempre com base nos últimos 6 a 12 ciclos, para verificar alguma alteração no padrão destes.

A partir da identificação do período fértil, a mulher e/ou casal é orientado a evitar relações sexuais neste período para evitar a gravidez.



Curva Térmica Basal ou de Temperatura

Este método se baseia nas alterações da temperatura basal (temperatura do corpo em repouso) que ocorrem na mulher ao longo do ciclo menstrual. A temperatura basal corporal, antes da ovulação, permanece num determinado nível baixo; após a ovulação, se eleva ligeiramente e permanece nesse novo nível até a próxima menstruação. Ao mensurar diariamente a temperatura basal, é possível determinar a fase infértil pós-ovulatória.

A mulher deve estar atenta pois alguns fatores podem alterar a temperatura basal, tais como: mudança no horário de verificação da temperatura; ingestão de bebidas alcoólicas; perturbações do sono; perturbações emocionais; doenças, entre outros.



Coito Interrompido

Neste método o homem retira o pênis da vagina um pouco antes da ejaculação e o sêmen é depositado longe dos genitais femininos.

A possibilidade de falha é muito grande, pois o líquido que sai pouco antes da ejaculação já pode conter espermatozoides. Por isso, não é recomendado como único método anticoncepcional. Apenas em situações em que não há outro método contraceptivo disponível e não é possível evitar a relação sexual.

Referências

PFIZER. Métodos contraceptivos – vantagens e desvantagens. 2019. Disponível em: <<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimasnoticias/metodos-contraceptivos-vantagens-e-desvantagens>>. Acesso em: 03 dez 2020.BRASIL.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde sexual e saúde reprodutiva. 1. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. (Cadernos de Atenção Básica, n. 26)