

Métodos

"Anticoncepcionais"

Os contraceptivos são as principais ferramentas de planejamento familiar. Para saber qual método adotar a mulher deve seguir as orientações de um médico, que levará em consideração o perfil da paciente e também possíveis doenças associadas. Por se tratar de métodos que possuem hormônios não podem ser automedicados. O ginecologista-chefe do Departamento de Planejamento Familiar do Hospital das Clínicas, em São Paulo, Dr. Nilson Roberto de Melo, afirma que o contraceptivo mais usado no mundo é a pílula combinada de uso diário por ser um medicamento de fácil acesso, disponível em diversas formas e sobre o qual há inúmeros estudos. Ele lembra, no entanto, que este nem sempre é o método mais indicado. “Uma mulher muito esquecida não pode tomar pílula, pelo risco de falha do método. Hoje há recursos tecnológicos que podem ajudar a não esquecer, como os aplicativos para celular que lembram a hora de se medicar, mas é melhor indicar um método que não dependa da lembrança da usuária.”, diz Melo.

Em casos assim, o ginecologista afirma que os métodos contraceptivos de longo prazo, como os sistemas intrauterinos (SIUs) ou dispositivos intrauterinos (DIUs) e os implantes anticoncepcionais, podem ser mais eficazes por dependerem menos da mulher. “A pílula é eficaz se tomada de forma correta, se esquecer, a eficácia diminui. Já o DIU, o SIU e o implante têm a eficácia teórica e prática muito próximas, por isso tem crescido a preferência por esse tipo de método, que pode durar até dez anos”, explica Dr. Melo.

Entretanto, o ginecologista lembra que métodos como o DIU/SIU não podem ser utilizados por qualquer pessoa. O médico avalia cada caso individualmente. Dr. Melo afirma que mesmo com a orientação do médico, a escolha final do método a ser adotado ainda deve ser da paciente. Ela precisa ser informada sobre os riscos e benefícios de cada um. Além disso, o profissional de saúde deve orientá-la corretamente, desaconselhando ou deixando de prescrever contraceptivos que apresentem contraindicações. “O médico não pode impor risco à paciente”, afirma ele.



Os principais métodos anticoncepcionais Métodos Anticoncepcionais não hormonais Os métodos anticoncepcionais não hormonais são aqueles em que a contracepção não utiliza hormônio. Divide-se em três tipos: Muito eficientes, eficientes e pouco eficientes. Muito Eficientes: DIU – índice de falha 0.1% Vasectomia e Laqueadura – índice de falha 1% Abstinência sexual – índice de falha 0% Eficientes: Camisinha – índice de falha 8% a 20% Diafragma – índice de falha 8% a 20% Camisinha feminina – índice de falha 8% a 20% Pouco eficientes: Espermaticida – índice de falha 20% Método do muco cervical – índice de falha 10% a 20% Tabela – índice de falha 10% a 20% Coito interrompido – índice de falha 15% a 20%

Métodos Anticoncepcionais Hormonais Os métodos contraceptivos hormonais são aqueles em que a prevenção da gravidez é controlada por hormônios. Divide-se em muito eficientes e eficientes. Muito eficientes: Pílula – índice de falha 0,1% Injeção anticoncepcional – índice de falha 0,1% Sistema intraturino liberador de levonorgestrel (SIU) – índice de falha 0,1% Implante – índice de falha 0,1% Anel vaginal – índice de falha 0,1% Adesivo anticoncepcional – índice de falha 0,1% Eficientes: Pílula do dia seguinte – índice de falha 5% a 20%.

Principais métodos indicados para cada perfil
Adolescentes: Camisinha e Pílula.

Para a mulher que já possui família e não quer mais ter filhos: DIU ou SIU Implante Vasectomia Ligadura de trompas/laqueadura tubária Pílula Injeção anticoncepcional Adesivo anticoncepcional Anel anticoncepcional.

Camisinha masculina A camisinha é feita também de látex, material que tem certa elasticidade. Ela é colocada no pênis ereto do homem, com o objetivo de barrar os espermatozóides logo após a ejaculação. Na ponta, é muito importante deixar uma parte vazia sem ar, para que ali fique o esperma. Caso contrário, a camisinha pode estourar ou o esperma subir até a base do pênis, tendo contato com o corpo feminino.



A camisinha, além de evitar a gravidez, também evita a aquisição de DSTs (doenças sexualmente transmissíveis), como sífilis, gonorréia, AIDS, etc. É um método barato e acessível a todas as camadas da sociedade, fazendo com que seja o método contraceptivo mais adotado no mundo. A sua eficácia fica em torno de 96%, se utilizada corretamente.

Camisinha feminina É um "saco" feito de mesmo material que a camisinha masculina, que possui dois anéis nas extremidades. Um serve para facilitar a introdução da camisinha na vagina, e o outro serve para segurar a camisinha na vulva, protegendo os pequenos e grandes lábios também. Evita a aquisição de DSTs e AIDS. A eficácia contra a gravidez é de aproximadamente 97%. Camisinha feminina.



Tabelinha É uma tabela do ciclo hormonal e fértil da mulher, detectando assim, os dias em que pode ter relações sexuais com menor risco de gravidez. Todo mês, deve-se marcar em um calendário a data de início da menstruação. Isto deve ser feito por no mínimo seis meses, para que se tenha uma informação correta sobre o ciclo hormonal. O número de dias entre as menstruações dividido por dois indica o meio do ciclo. Nos três dias antes e depois do meio (incluindo o dia de referência), não se deve ter relações sexuais, ou utilizar camisinha.



Vasectomia É uma cirurgia feita na bolsa escrotal do homem, por onde passa o canal deferente. Esse canal é cortado, impedindo que os espermatozóides cheguem ao esperma. Isso não faz com que o homem fique impotente, nem prejudica a produção de testosterona pelos testículos. Esse método contraceptivo só é feito por recomendação médica, sendo requisitos ter no mínimo 25 anos ou dois filhos vivos, e ter passado por grupos educativos, pois é um processo irreversível.



Métodos cirúrgicos Laqueadura ou Ligação de Trompas É uma intervenção cirúrgica, onde as trompas da mulher são amarradas ou cortadas, evitando com que o óvulo e os espermatozóides se encontrem. É um método definitivo, ou seja, depois que a laqueadura é feita, é impossível engravidar novamente. Deve ser um método utilizado com muita certeza do que se está fazendo. Muitas mulheres se arrependem anos após a realização da esterilização, mesmo que tenham dito ter certeza do que queriam fazer. Só é indicado para mulheres maiores que 25 anos que já tenham pelo menos 2 filhos.



Métodos comportamentais São métodos que se baseiam apenas no comportamento dos indivíduos que praticam o ato sexual. Coito interrompido Consiste em retirar o pênis de dentro da vagina momentos antes da ejaculação. Esse método é bastante falho, pois antes da ejaculação é expelido outro líquido, lubrificante, que também contém espermatozoides capazes de fecundar o óvulo.



Método de Ovulação Billings Também conhecido como Método Billings, é um método de Regulação Natural da Fertilidade, em que o casal identifica o período fértil, com base nas observações que a mulher faz de seu corpo e identifica os sinais de fertilidade e infertilidade. É melhor utilizado quando a mulher quer engravidar, e não o contrário. Para usar o método é importante que seja feito um acompanhamento com instrutora qualificada pela Organização Mundial do Método de Ovulação Billings, no Brasil representada pela CENPLAFAM. As observações são feitas na vulva enquanto a mulher está em suas atividades diárias normais. Não é feito exame interno. As características mais férteis do dia são registradas a cada noite com uma ou duas palavras para descrever a sensação e a aparência. Selos coloridos ou símbolos são usados em gráfico.



É um método que pode ser falho se for mal acompanhado, pois depende muito da interpretação da mulher, e também porque outros fatores podem influenciar na consistência do muco, como calcinhas apertadas, infecções, excitação, etc. Esse método serve mais para saber o dia em que se deve ter relações sexuais afim de ter uma gravidez do que evitá-la.



