



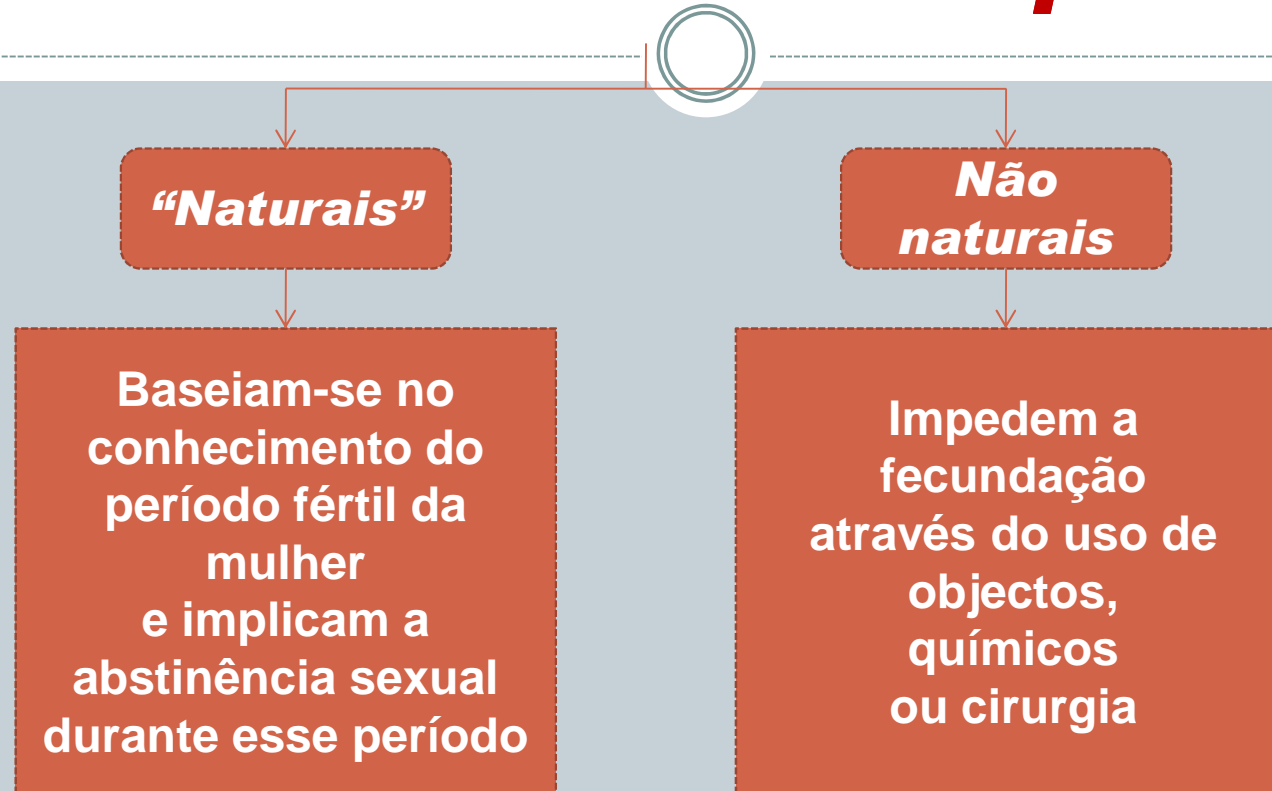
Métodos Contraceptivos

Métodos Contraceptivos



- **São meios utilizados para evitar a gravidez quando esta não é desejada, permitindo a vivência da sexualidade de forma responsável.**
- **Permitem o planeamento familiar.**

Como se classificam os métodos contraceptivos?



Período fértil – dias do ciclo menstrual em que a mulher pode engravidar.

Abstinência sexual – Decisão de não ter relações sexuais.

Métodos contraceptivos naturais



**Distinguem-se três tipos
conforme o método usado para
determinar o período fértil da mulher**

Método do calendário ou Ogino	Método do muco cervical ou Billings	Método da temperatura
Baseia-se em cálculos sobre o calendário onde a mulher regista o ciclo menstrual.	Baseia-se na análise do muco cervical pela mulher, ao longo do seu ciclo menstrual, pois o seu aspecto dá indicações sobre a fertilidade.	Baseia-se na medição diária da temperatura pela mulher, de manhã e antes de se levantar, pois esta sobe cerca de 0,5°C no dia da ovulação.

Métodos contraceptivos naturais



Vantagens:

- Não interferem com a saúde nem com a fertilidade da mulher.
- Não trazem encargos financeiros.

Desvantagens:

- Exigem à mulher o conhecimento do seu ciclo menstrual.
- Requerem treino de auto-observação antes de serem usados.
- São pouco eficazes em jovens e adolescentes.
- Não protegem das doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).

Como se classificam os métodos contraceptivos não naturais?



Mecânicos ou de barreira	Químicos ou hormonais	Cirúrgicos
Recorrem a objectos que funcionam como barreira, impedindo os espermatozóides de encontrar o óvulo.	Usam substâncias químicas que impedem a ovulação (métodos hormonais) ou que matam os espermatozóides (espermicidas).	Correspondem a uma cirurgia no sistema reprodutor do homem ou da mulher.

Métodos contraceptivos mecânicos (de barreira)



Preservativo masculino	Preservativo feminino	Diafragma	Dispositivo intra-uterino
			

Métodos contraceptivos mecânicos (de barreira)

- **Preservativo masculino**
- **Preservativo feminino**

Sacos de látex que, colocado no pénis erecto ou no interior da vagina antes da relação sexual, impedem o contacto do esperma com a vagina.



Vantagens:

- É de fácil utilização.
- Tem elevada eficácia se utilizado correctamente.
- Protege de várias DSTs.

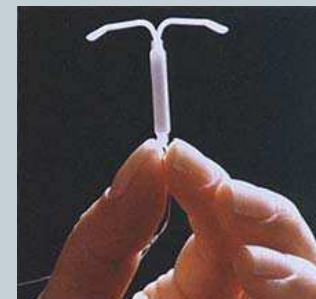
Desvantagens:

- Tem custos económicos.
- Não pode ser reutilizado.
- É colocado antes de qualquer contacto genital.

Métodos contraceptivos mecânicos (de barreira)

- **DIU (Dispositivo Intra-Uterino)**

Objecto em cobre ou plástico que é colocado no útero pelo médico, impedindo a passagem dos espermatozóides.



Vantagens:

- Tem elevada eficácia.
- Mantém-se funcional durante 5 anos.

Desvantagens:

- Só pode ser colocado e retirado pelo médico.
- Pode causar alergias e infecções.
- Não protege das DSTs.

Métodos contraceptivos mecânicos (de barreira)

- **Diafragma**

Membrana em látex ou silicone que é colocada pela mulher antes da relação sexual, de modo a tapar o colo do útero, impedindo a passagem dos espermatozóides.



Vantagens:

- Permite a reutilização.
- É colocado e retirado pela mulher.



Desvantagens:

- Tem baixa eficácia, por isso deve ser usado juntamente com um espermicida.
- Não protege das DSTs.

Métodos contraceptivos químicos: hormonais



São medicamentos semelhantes às hormonas sexuais femininas e que impedem a ovulação. São receitados pelo médico.

<i>Pílula contraceptiva</i>	<i>Anel vaginal</i>	<i>Implante contraceptivo</i>	<i>Adesivo contraceptivo</i>
			

Métodos contraceptivos químicos: hormonais

- **Pílula contraceptiva**

Comprimidos que são tomados diariamente durante 21 dias, sempre à mesma hora, seguindo-se um intervalo de 7 dias.

Vantagens:

- Tem elevada eficácia.
- Regulariza os ciclos menstruais.

Desvantagens:

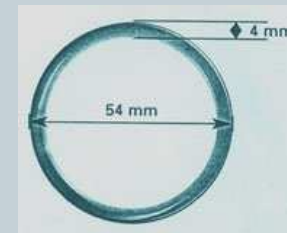
- Exige a toma diária.
- Pode ter efeitos secundários.
- Não protege das DSTs.



Métodos contraceptivos químicos: hormonais

Anel vaginal

Pequena argola flexível que a mulher coloca na vagina, retirando-a ao fim de 3 semanas e seguindo-se um intervalo de 7 dias.



Vantagens:

- Tem elevada eficácia.
- Regulariza os ciclos menstruais.
- É prático por não ser necessário a toma diária.

Desvantagens:

- Pode ter efeitos secundários.
- Não protege das DSTs.

Métodos contraceptivos químicos: hormonais

- **Implante contraceptivo (Implante intradérmico)**

Bastonete que o médico coloca debaixo da pele com ajuda de uma seringa, onde pode ficar durante meses ou anos.



Vantagens:

- Tem elevada eficácia.
- Regulariza os ciclos menstruais.
- É prático pela sua longa duração.

Desvantagens:

- Pode ter efeitos secundários.
- Não protege das DSTs.

Métodos contraceptivos químicos: hormonais

- **Adesivo contraceptivo**

Pequena compressa que fica aderente à pele durante 3 semanas e é retirada na 4ª semana.



Vantagens:

- Tem eficácia.
- Regulariza os ciclos menstruais.

Desvantagens:

- Pode descolar-se em algumas situações.
- Pode ter efeitos secundários.
- Não protege das DSTs.

Métodos contraceptivos químicos: espermicidas

- **Espermicidas**

Creme ou gel que mata os espermatozóides, sendo utilizado para tornar outro método contraceptivo mais seguro – por exemplo, é usado em conjunto com o diafragma.



Vantagens:

- Aumenta a eficácia de outros métodos contraceptivos.

Desvantagens:

- Não é usado por si mesmo e sim como método de apoio.

Métodos contraceptivos cirúrgicos



- **Laqueação das trompas**

Obliteração das trompas de Falópio, que impede os espermatozóides de alcançarem o óvulo.



Vantagens:

- Tem elevada eficácia, que ronda os 100%.

Desvantagens:

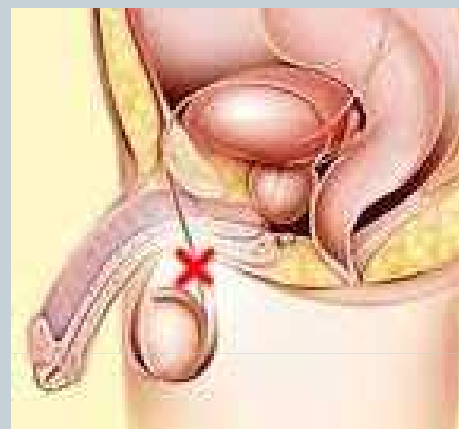
- É, em princípio, definitivo (irreversível).
- Não protege das DSTs.

Métodos contraceptivos cirúrgicos



- **Vasectomia**

Obliteração dos canais deferentes, pelo que o esperma deixa de ter espermatozóides.



Vantagens:

- Tem elevada eficácia, que ronda os 100%.

Desvantagens:

- É, em princípio, definitivo (irreversível).
- Não protege das DSTs.

Contracepção de emergência



- Conhecida por ***Pílula do dia seguinte***
- Consiste na toma de uma dose elevada de hormonas o mais rapidamente possível (no máximo até 72 horas) após a relação sexual, com o objectivo de impedir a gravidez.
- Deve ser prescrita pelo médico, pois tem efeitos secundários.



Contraceção de emergência

A **pílula do dia seguinte** pode ser usada quando houve uma relação sexual e se verificou que :



- não foi usado qualquer método contraceptivo;
- houve falha no método contraceptivo usado (esquecimento na toma da pílula ou o rompimento do preservativo, por exemplo);
- houve falha no cálculo do período fértil;
- ocorreu violação.

Métodos Contraceptivos



Há muitas possibilidades de métodos contraceptivos!

É importante que sejam:

- Eficazes, prevenindo a gravidez.
- Adequados ao par que os utiliza.

Por isso, devem ser escolhidos pelos **dois elementos do par** tendo o apoio de um **médico**.