

5 Os métodos anticoncepcionais

Os métodos anticoncepcionais são utilizados para evitar a gravidez ou escolher o momento adequado para ter um filho.

GLOSSÁRIO

Espermicida: creme composto de substâncias capazes de matar os espermatozoides.



O diafragma deve ser usado com cremes espermicidas.

O ato sexual permite a reprodução dos indivíduos. Além do fator biológico, para muitas pessoas o sexo também é um ato afetivo de troca de carinho e de prazer entre um casal.

É possível evitar a gravidez com os **métodos anticoncepcionais** ou **contraceptivos**. Eles impedem a fecundação ou a implantação do embrião no útero e são classificados de acordo com o mecanismo de atuação. O casal deve escolher o método mais adequado à sua saúde e ao seu estilo de vida. A escolha de um tipo de contraceptivo deve ser feita sempre com a orientação de um profissional da saúde.

Métodos anticoncepcionais de barreira

Os métodos de barreira impedem que os espermatozoides cheguem ao ovócito, evitando a fecundação. São eficientes e simples de ser usados. Os preservativos e o diafragma são métodos desse tipo.

A **camisinha** ou **preservativo masculino** é o contraceptivo de barreira mais utilizado. Ele também protege os parceiros das infecções sexualmente transmissíveis (IST), como a aids e o HPV. Não tem contraindicação e pode ser adquirido sem receita médica.

A **camisinha feminina** também é um método de barreira e deve ser inserida na vagina um pouco antes do ato sexual. Protege o casal com bastante eficiência contra IST, não tem contraindicação e não necessita de receita médica.

O **diafragma** é uma pequena capa de borracha ou silicone que deve ser inserido na vagina pela mulher antes de cada relação sexual. Antes de passar a usá-lo, a mulher precisa fazer um exame médico específico. O diafragma deve ser utilizado com um **espermicida** inserido no máximo 6 horas antes da relação sexual e só retirado de 6 a 8 horas após o seu término. A higienização e o armazenamento corretos do diafragma são fatores importantes na prevenção de infecções genitais.



Tanto a camisinha masculina (à esquerda) quanto a feminina são eficientes métodos anticoncepcionais, que também previnem as IST.

Imagem: PONTA/SHUTTERSTOCK
Preservativo feminino: Prof. Aida da Colégio Fênix e Lúcia da Colégio Fênix

Métodos anticoncepcionais comportamentais

Os métodos comportamentais se baseiam em atitudes tomadas durante a relação sexual e na observação das características do ciclo menstrual. Um deles é a **tabelinha**, que consiste na marcação dos dias férteis e não férteis do ciclo menstrual em um calendário. O casal deve evitar relações sexuais nos dias férteis. Esse método apresenta um alto índice de falha, pois o ciclo menstrual nem sempre é regular, o que compromete um cálculo preciso do período fértil. Mesmo em mulheres com ciclo menstrual regular, podem ocorrer variações de um ciclo para outro por diferentes fatores, como condições emocionais e distúrbios hormonais.

Outro método anticoncepcional comportamental é o **coito interrompido**, em que o casal procura interromper a penetração antes da ejaculação. Trata-se de um método altamente arriscado, pois pode ocorrer liberação de espermatozoides antes mesmo da ejaculação.

Métodos anticoncepcionais hormonais

Os métodos que se utilizam de hormônios atuam no ciclo menstrual e impedem a ovulação. O exemplo mais conhecido é a **pílula**.

Também chamada de **anticoncepcional oral**, a pílula é feita com hormônios sintéticos similares ao estrógeno e à progesterona, que são naturalmente produzidos pelo corpo da mulher. Existem outras formas de anticoncepcionais hormonais, como os **injetáveis**, o **anel intravaginal**, o **adesivo transdérmico** e o **implante subcutâneo**. O uso de métodos hormonais pode causar efeitos colaterais, como náusea, dor de cabeça, inchaço e aumento da pressão sanguínea. Por isso, o acompanhamento médico para esses métodos é indispensável.

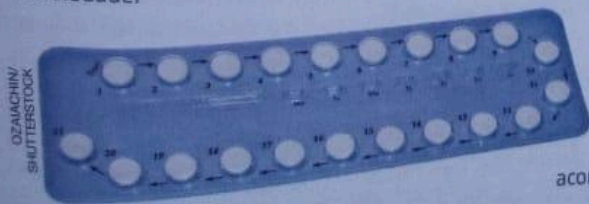
Saiba mais!

REVOLUÇÃO SEXUAL

O surgimento das pílulas anticoncepcionais representou um importante passo nas transformações culturais que caracterizaram o mundo a partir da década de 1960.

Aliada a uma atualização dos costumes e das tradições da época, a pílula foi um dos fatores mais importantes da chamada "revolução sexual", que deu às mulheres maior controle e autonomia sobre sua sexualidade. Com o uso da pílula, elas não mais dependiam de seus parceiros para evitar a gravidez. Essa autonomia, somada a outras mudanças, como o maior acesso à educação e ao mercado de trabalho, contribuiu para uma revisão do papel da mulher na sociedade.

A pílula é um método anticoncepcional que envolve o uso de hormônios. A adoção por esse método contraceptivo deve ser feita com acompanhamento médico.



Métodos anticoncepcionais cirúrgicos

Entre os métodos anticoncepcionais cirúrgicos estão a ligadura das tubas uterinas e a vasectomia.

A **ligadura das tubas uterinas**, também conhecida como laqueadura tubária, é um procedimento cirúrgico em que o médico amarra ou corta as tubas uterinas, interrompendo a comunicação entre ovários e útero. Desse modo, impede-se que o ovócito chegue ao útero ou se encontre com os espermatozoides.

A **vasectomia** é um procedimento em que os ductos deferentes (tubos que conectam os testículos ao pênis) são cortados. Dessa maneira, a passagem dos espermatozoides produzidos pelos testículos é bloqueada.

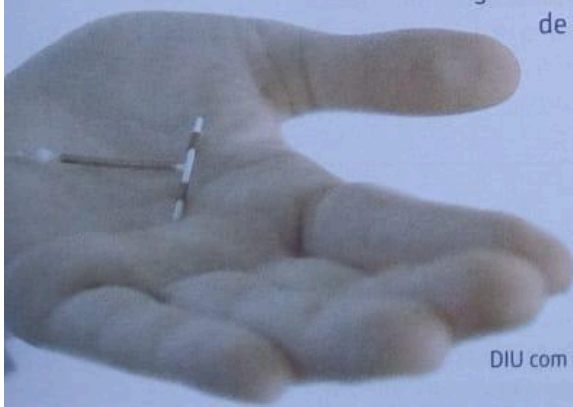
Em razão de alguns desses procedimentos serem irreversíveis, recomenda-se que o indivíduo reflita antes de se submeter a eles. Pelo mesmo motivo, esses métodos não são aconselhados para jovens.

Métodos anticoncepcionais intrauterinos

Os métodos intrauterinos são aparelhos utilizados no interior do útero destinados a evitar o encontro do espermatozoide com o ovócito e, caso ele ocorra, impedir a implantação do embrião no útero. O mais utilizado é o dispositivo intrauterino, conhecido como **DIU**.

O DIU é uma pequena peça com hastes de cobre ou plástico introduzida pelo médico no útero da mulher. Pode conter ou não hormônios, que são liberados gradativamente. Para colocá-lo, a mulher deve fazer um exame ginecológico completo. Os DIUs mais modernos podem permanecer de 5 a 10 anos no organismo da mulher.

É importante consultar um profissional da saúde antes de realizar a escolha de um método anticoncepcional. As orientações médicas são importantes, pois avaliam o perfil e o estilo de vida de cada paciente e consideram os possíveis problemas de saúde existentes ou futuros.



DIU com haste de cobre.

De olho no tema

Nesta atividade, você e seus colegas terão que se colocar no lugar de um médico que atenderá quatro casos de pacientes que buscam métodos anticoncepcionais. Em duplas, discutam qual é o melhor método para cada caso, justificando suas indicações.

- a) Maria tem 25 anos e não tem filhos. Apresenta pressão alta.
- b) Cleide e Rafael têm 42 anos e 4 filhos.
- c) Roberto tem 18 anos e não tem filhos.
- d) Mônica tem 33 anos e um filho. Seu ciclo menstrual é muito irregular.

1.

Relacione os métodos anticoncepcionais com as respectivas formas de atuação.

I. Diafragma

II. Tabela

III. Laqueadura tubária

- a)** Intervenção cirúrgica em que se amarram ou cortam as tubas uterinas.
- b)** Capa de borracha ou silicone colocada como barreira com um gel espermicida no interior da vagina.
- c)** Baseia-se na análise do ciclo menstrual para evitar relações sexuais durante o período fértil.

2.

Defina métodos anticoncepcionais ou contraceptivos. Como eles podem ser classificados? Dê exemplos de cada tipo.