

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.

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.



OZAIACHIN/
SHUTTERSTOCK

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. Tabelinha

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.