

O que são métodos anticoncepcionais?

São maneiras, medicamentos, objetos e cirurgias usados pelas pessoas para evitar a gravidez. Existem métodos femininos e masculinos. Existem métodos considerados reversíveis, que são aqueles em que a pessoa, após parar de usá-los, volta a ter a capacidade de engravidar. Existem métodos considerados irreversíveis, como a ligadura de trompas uterinas e a vasectomia, porque, após utilizá-los, é muito difícil a pessoa recuperar a capacidade de engravidar.

IMPORTANTE:

É IMPORTANTE PROCURAR UM SERVIÇO DE SAÚDE ANTES DE INICIAR O USO DE QUALQUER MÉTODO ANTICONCEPCIONAL, PORQUE EXISTEM SITUAÇÕES EM QUE DETERMINADOS MÉTODOS NÃO DEVEM SER USADOS. ALÉM DISSO, É NECESSÁRIO FAZER ACOMPANHAMENTO PERIÓDICO PARA VERIFICAR SE O MÉTODO ESTÁ SENDO USADO CORRETAMENTE E SE HOUE O APARECIMENTO DE ALGUM PROBLEMA.

PÍLULAS E INJEÇÕES ANTICONCEPCIONAIS

São feitas de hormônios parecidos com os hormônios produzidos pelos ovários da mulher, o estrogênio e a progesterona. São muito eficazes quando usadas corretamente. Agem impedindo a ovulação. Também atuam dificultando a passagem dos espermatozoides para o interior do útero.

Quando uma mulher começa a usar a pílula ou a injeção anticoncepcional seu organismo precisa de um tempo para se adaptar. Por isso, a mulher não deve interromper o uso do anticoncepcional se ocorrerem sintomas como enjoos, vômitos, sangramento ou manchas de sangue entre as menstruações, falta da menstruação, aumento de peso, dor de cabeça leve, tonteira, dor nas mamas, mudanças de humor. Esses efeitos não são perigosos e, na maioria das vezes, desaparecem. Se eles continuarem por mais de três meses, a mulher deve procurar o serviço de saúde.

A mulher deve informar o uso da pílula e da injeção sempre que for a qualquer consulta, mesmo que isso não lhe seja perguntado.

Pílulas anticoncepcionais

- Existem diferentes tipos de pílulas, de acordo com os hormônios que elas contêm. Existem as pílulas combinadas (que contêm estrogênio + progesterona) e as minipílulas (que contêm só progesterona).
- **A pílula deve ser tomada todos os dias, de preferência no mesmo horário.** Não há necessidade de fazer “pausas” para descanso, porque as pílulas não ficam acumuladas no organismo.
- As minipílulas são os únicos tipos de pílulas que podem ser usadas durante a amamentação. Nesse caso, o seu uso deve ser iniciado seis semanas após o parto.

PÍLULAS ANTICONCEPCIONAIS DISPONÍVEIS NAS UNIDADES DE SAÚDE

**COMBINADA: LEVONORGESTREL 0,15 MG + ETINILESTRADIOL 0,03 MG
MINIPÍLULA: NORETISTERONA 0,35 MG**

Injeções anticoncepcionais

- Existem dois tipos de injeção anticoncepcional: a injeção aplicada uma vez por mês, que é a **injeção mensal**, e a injeção aplicada de três em três meses, que é a **injeção trimestral**. São muito eficazes quando usadas corretamente.
- A injeção trimestral pode ser usada durante a amamentação. Nesse caso, seu uso deve ser iniciado seis semanas após o parto.
- Com o uso da injeção trimestral, é muito freqüente a mulher ficar sem menstruar.

INJEÇÕES ANTICONCEPCIONAIS DISPONÍVEIS NAS UNIDADES DE SAÚDE

**MENSAL: ENANTATO DE NORETISTERONA 50 MG + VALERATO DE ESTRADIOL 5 MG
TRIMESTRAL: ACETATO DE MEDROXIPROGESTERONA 150 MG**

As pílulas e as injeções não protegem de DST/HIV/AIDS. Use sempre camisinha.

Camisinha masculina

É uma capa fina de borracha que cobre o pênis durante a relação sexual, para impedir o contato do pênis com a vagina, com o ânus, com a boca.

As camisinhas masculina ou feminina são os únicos métodos que oferecem dupla proteção: protegem, ao mesmo tempo, de DST/HIV/AIDS e da gravidez.

A camisinha é prática. É usada apenas na hora da relação sexual e não atrapalha o prazer sexual.

- A camisinha funciona como uma barreira. O esperma ejaculado pelo homem fica retido na camisinha, assim os espermatozoides não entram no corpo da(o) parceira(o).
- A camisinha masculina é eficaz para proteger da gravidez e de DST/HIV/AIDS quando usada em todas as relações sexuais, antes de qualquer contato do pênis com a vagina, com o ânus ou com a boca.

Cuidados importantes com a camisinha:

- Guardar a camisinha em local seco e fresco. A camisinha não deve ficar exposta ao sol e ao calor.
- Não carregar a camisinha **permanentemente** na carteira, no bolso da calça, na agenda, onde o calor e os movimentos podem rasgar o envelope ou ressecá-lo.
- Não abrir a embalagem com os dentes, unha ou tesoura, a embalagem já vem picotada nas laterais para facilitar sua abertura.
- Não usar lubrificantes oleosos, como vaselina ou manteiga
- Verificar o prazo de validade e se tem o carimbo do Inmetro, que determina a qualidade da camisinha.
- Antes de usar, verificar se a embalagem não está furada.

Quando a camisinha rompe ou ocorre vazamento do esperma, a mulher pode tomar a pílula anticoncepcional de emergência para evitar a gravidez. ESSA PÍLULA PODE SER ADQUIRIDA NOS SERVIÇOS DE SAÚDE.

ATENÇÃO!!!

Usar duas camisinhas ao mesmo tempo não é dupla proteção. O uso de duas camisinhas ao mesmo tempo aumenta o risco de rompimento da camisinha.

Dispositivo intra-uterino – DIU

- É um pequeno objeto de plástico, que pode ser recoberto de cobre ou conter hormônio, colocado no interior do útero para evitar a gravidez.
- **O DIU não provoca aborto**, porque atua antes da fecundação. O DIU recoberto com cobre age inativando ou matando os espermatozoides, impedindo o encontro dos espermatozoides com o óvulo.
- Existem diversos modelos de DIU. O mais usado é o “T” de cobre. Chama-se assim, porque tem a forma da letra T e é recoberto com fios de cobre.
- **A colocação do DIU no interior do útero deve ser feita por um profissional de saúde treinado.** É um método muito eficaz. O DIU não atrapalha a mulher e não machuca o pênis durante a relação sexual.

O DIU não é indicado para as mulheres que têm mais de um parceiro sexual ou cujos parceiros têm outros parceiros/parceiras e não usam camisinha em todas as relações sexuais, pois, nessas situações, existe risco maior de contrair doenças sexualmente transmissíveis.

Pílula anticoncepcional de emergência

É um método utilizado para evitar uma gravidez indesejada após uma relação sexual desprotegida. A pílula anticoncepcional de emergência também é conhecida como pílula do dia seguinte.

Pode ser usada nas seguintes situações:

- Relação sexual sem uso de nenhum método anticoncepcional.
- Rompimento da camisinha.
- Em caso de deslocamento do diafragma, ou retirada antes de seis horas após a última relação sexual.
- Em caso de o DIU sair do lugar ou se for expulso.
- Falha no coito interrompido, com ejaculação na vagina ou na vulva.
- Uso incorreto do método da tabela ou do muco cervical.
- Esquecimento de tomar pílulas ou injetáveis.
- Nos casos de estupro.

A pílula anticoncepcional de emergência age impedindo ou retardando a ovulação e diminuindo a capacidade dos espermatozoides de fecundarem o óvulo.

A pílula anticoncepcional de emergência não é abortiva, porque ela não interrompe uma gravidez já estabelecida.

A pílula anticoncepcional de emergência **NÃO DEVE** ser usada como método anticoncepcional de rotina, ou seja, substituindo um outro método anticoncepcional. Deve ser usada apenas em casos emergenciais, porque a dose de hormônio é grande.

A pílula anticoncepcional de emergência deve ser usada, no máximo, até cinco dias após a relação sexual desprotegida, tomando-se os dois comprimidos de uma só vez ou em duas doses (a primeira dose até cinco dias após a relação sexual e a segunda doze horas após a primeira). Quanto mais rápido a pílula for usada, maior a sua eficácia para evitar uma gravidez indesejada.

Elaboração: Serviço de Assistência Farmacêutica-SESA – Pomerode

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas “**Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais**”, Brasília, 2006.

FALANDO SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPCIONAIS

