

# Contraceção

Carla Santos – USF Valongo

## O que são métodos contraceptivos?

- São métodos anticoncepcionais que têm por objectivo evitar a gravidez, impedindo que haja o encontro do espermatozóide com o óvulo maduro na trompa uterina.

## Como actuam os métodos contraceptivos?

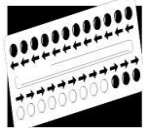





- Existem vários mecanismos de acção (MA):
  - A. Impedir a ovulação
  - B. Evitar a penetração dos espermatozóides no útero
  - C. Impedir a fertilização e/ou implantação
  - D. Destruir os espermatozóides
  - E. Conhecer o período fértil para nele evitar ter relações sexuais

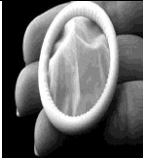






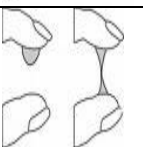



## Como é avaliada a eficácia dos métodos contraceptivos?

- Através do “Índice de Pearl” (IP) que representa o número de gravidezes por cada 100 mulheres após 12 meses de utilização de determinado método. Quanto mais alto é o IP, menor é a eficácia do método contraceptivo.

## O que é a pílula do dia seguinte?

- É uma contracepção de emergência no caso de acontecer algum acidente ou de haver uma relação sexual desprotegida. Deve ser tomada logo que possível, uma vez que quanto mais precoce, maior a eficácia!

Tipo	Método de contracepção	MA	IP	Vantagens	Desvantagens
Hormonal combinada	Pílula 	A	0,1-1	Redução da dor menstrual; Menstruação menos abundante; Regularização dos ciclos; Melhoria do acne; Diminuição do risco de certas doenças	Exige empenho diário (pílula); Spotting; Reacção alérgica (adesivo); Possíveis efeitos laterais (aumento ligeiro do peso, dores de cabeça, náuseas e vômitos); Não protege contra DTS
	Adesivo transdérmico 	A	0,9		
	Anel vaginal 	A	0,7		
Hormonal progestativa	Mini-pílula 	A	0,5-1,5	Indicada quando os estrogénios estão contra-indicados; Longa duração (implante: 3 anos e injectável: 12 semanas); Pode ser usada durante a amamentação e o climatério; Diminuição do risco de certas doenças	Exige empenho diário (mini-pílula); Irregularidades do ciclo menstrual; Reacção alérgica (implante e injectável); Possíveis efeitos laterais (aumento ligeiro do peso, dores de cabeça, náuseas e vômitos); Não protege contra DTS
	Implante subcutâneo 	A	0-0,07		
	Injectável 	A	0-1,3		

<b>Barreira mecânica</b>	Preservativo masculino		B	5-10	Protege contra DTS; Sem supervisão médica; Melhora ejaculação prematura	Reacção alérgica; Dano com calor e humidade; Pode rasgar durante a relação sexual
	Preservativo feminino		B	10	Actualmente não disponível em Portugal	
	Diafragma		B	15	Actualmente não disponível em Portugal	
<b>Barreira química</b>	Espermicidas		D	10-30	Protecção ligeira contra DTS; Coadjuvante de outros métodos; Sem supervisão médica; Pode aumentar a lubrificação vaginal	Reacção alérgica; Deve ser colocado antes da relação sexual; Eficácia não é imediata (10 minutos); Alta taxa de falha
<b>Intra-uterina</b>	DIU		C	0,1-2	Longa duração (5-7 anos); Diminuição da dor e fluxo menstrual (Mirena®); Não interfere com a relação sexual	Menstruação mais abundante (à excepção do Mirena®); Indicado para mulheres que já tiveram filhos; Colocação por profissional; Não protege contra DTS
<b>Natural</b>	Calendário		E	2-20	Sem custos; Pode ser usado para evitar ou alcançar uma gravidez; Permite melhor conhecimento do próprio corpo e ciclo menstrual; Sem efeitos físicos	Exige registos diários; Não fiável no caso de febre ou infecção; Pode requerer longos períodos de abstinência; Alta taxa de falha; Não protege contra DTS
	Temperatura basal		E			
	Muco cervical		E			
	Coito interrompido		E	>25	Sem custos; Sem efeitos físicos	Insatisfação; Interfere com relação sexual; Não protege contra DTS
<b>Permanente</b>	Laqueação das trompas		C	0,5-1,8	Eficácia imediata (laqueação); Não interfere com relação sexual	Eficácia não imediata (vasectomia); Risco operatório; Risco de arrependimento; Não protege contra DTS
	Vasectomia		C	0,15		

