

Conselhos aos Doentes:



A maior parte das pessoas conhece algumas opções, tais como a pílula e os preservativos.



A escolha do método dependerá dos problemas de saúde que apresenta, da necessidade de proteção contra doenças sexualmente transmissíveis e das suas crenças e preferências individuais.

Qual é a taxa de falhas de cada um dos métodos contraceptivos?

Com a utilização correta dos métodos contraceptivos o número de gravidezes por cada 100 mulheres por ano é o seguinte:

Preservativo masculino	11
Preservativo feminino.....	21
Contraceptivos orais	1 a 2
Sistema transdérmico	1 a 2
Anel vaginal	1 a 2
Dispositivo Intrauterino	< 1
Injeção de progestagénios	<1
Esterilização masculina ou.....	<1
feminina	

O que é a contraceção?

Contraceção significa prevenção da gravidez, também chamada de controle da natalidade. A maior parte das pessoas conhece algumas opções, tais como a pílula e os preservativos. Contudo há outras opções e a escolha do método dependerá dos problemas de saúde que apresenta, da necessidade de proteção contra doenças sexualmente transmissíveis (DST) e das suas crenças e preferências individuais. Seja qual for o método, ele só funcionará bem se for utilizado de forma correta e consistente.

Fale com o seu Médico de Família sobre os prós e os contras de cada método contraceptivo.

Métodos de barreira

Os métodos de barreira previnem a gravidez impedindo a entrada do esperma para dentro do útero. Incluem o diafragma, os cones, os espermicidas e os preservativos e devem ser colocados todas as vezes que houver uma relação sexual. De todos os métodos de barreira os preservativos são os que mais proteção oferecem contra as DST. Usar um espermicida associado a um preservativo pode melhorar a proteção contra a gravidez mas não aumenta a proteção contra as DST. Na realidade, os espermicidas podem causar irritação genital e aumentar o risco de contrair uma DST.

Os preservativos femininos não são tão efetivos quanto os preservativos masculinos, mas podem constituir uma boa escolha quando o homem recusa utilizar o preservativo masculino.

Métodos hormonais

Os métodos hormonais de contraceção previnem a gravidez sobretudo através da prevenção da ovulação (libertação do óvulo pelos ovários), pela libertação de estrogénios e progestagénios (ou só progestagénios). Os métodos hormonais de contraceção são prescritos pelo Médico de Família e incluem a pílula contraceptiva, o sistema transdérmico, o anel vaginal, o implante subcutâneo, a injeção de progestagénios e o Dispositivo Intra Uterino (DIU) com progestagénio.

O que são dispositivos intrauterinos?

Os Dispositivos Intrauterinos (DIUs) são pequenos dispositivos colocados no útero da mulher pelo médico. São de dois tipos: DIUs com cobre que podem durar mais de 10 anos e os DIUs com libertação gradual de progesterona que duram por 5 anos. No final de cada menstruação a mulher deve verificar se os fios do DIU são palpáveis no interior da vagina, o que significa que o DIU está no local correto. Existe algum risco de doença inflamatória pélvica ou de gravidez ectópica. Os DIUs com cobre podem ocasionar uma menstruação mais abundante e dolorosa, enquanto que os DIUs com progesterona podem causar ciclos menstruais irregulares e, por vezes, uma ausência prolongada de menstruações.

O que é a esterilização?

A esterilização é um método contraceptivo irreversível e que evita que o casal volte a ter filhos. Na mulher consiste na laqueação das trompas de Falópio impedindo que o óvulo migre até ao útero. No homem consiste na vasectomia em que se procede ao encerramento dos canais deferentes impedindo a passagem do esperma.

Planeamento familiar natural

Os métodos do Planeamento Familiar Natural consistem no reconhecimento por parte do casal dos períodos férteis e inférteis da mulher, através da conjugação de alguns sinais como a temperatura basal e o muco cervical. Através do registo sistemático destes sinais, o casal consegue perceber se se encontra em período fértil ou infértil e desta forma pode favorecer ou, pelo contrário, evitar o nascimento de um novo ser.

Esta informação não substitui o tratamento médico