

Série Saúde Preventiva

CONVERSANDO CONTRACEPÇÃO

Métodos contraceptivos ou anticoncepcionais são as formas utilizadas pelas pessoas para evitar a gravidez. Existem vários tipos de métodos e a maioria deles são feitos para serem utilizados pelas mulheres, ou seja, até hoje as pesquisas científicas e os estudos ainda trabalham com a noção de que a reprodução é tarefa apenas das mulheres. É muito importante que as pessoas se conscientizem de que essa é uma ideia ultrapassada, pois tanto as mulheres quanto os homens devem ser responsáveis pela contracepção.

Métodos de Barreira

Recebem este nome porque seu mecanismo de ação é o de impedir a passagem do espermatozóide para o útero. As camisinhas feminina e masculina são os únicos métodos que, além de evitar a gravidez, protegem as pessoas das doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), incluindo o HIV/Aids. São eles :

Camisinha Feminina

É uma espécie de saquinho, bastante lubrificada e sem cheiro. Maior de que o preservativo masculino, possui dois anéis: um interno, na cavidade fechada e outro na extremidade aberta. A mulher deve introduzi-la na vagina de modo que o anel interno fique na frente do colo do útero, enquanto que o outro deve ficar do lado de fora da vulva. Essa camisinha só pode ser aberta na hora em que for colocada, pouco antes da relação sexual. Depois da transa a camisinha deve ir para o lixo.

Camisinha Masculina

É uma capa de borracha, bastante flexível e resistente, que tem o formato do pênis e, diferente da camisinha feminina, deve ser usada na hora da relação sexual. As camisinhas podem ser lubrificadas ou não, as lubrificadas são de melhor qualidade e mais seguras. Importante: quem gosta de usar lubrificantes, deve escolher aqueles feitos à base d'água, pois substâncias como vaselina, cremes e óleos comuns danificam a camisinha.

Espermicida

São produtos feitos de substâncias químicas que matam ou imobilizam os espermatozoides. Podem ser apresentados em forma de geléias, cremes, supositórios, óvulos ou espumas. A mulher deve colocá-los na vagina antes da relação sexual. Como os demais métodos que já apresentamos, esses também não evitam a contaminação pelo HIV/AIDS, nem as outras DSTs (doenças sexualmente transmissíveis).

Métodos Hormonais

São produtos químicos feitos com hormônios sexuais sintéticos, por isso não devem ser utilizados por adolescentes e jovens que estão em processo de desenvolvimento. Os métodos hormonais criam um ciclo menstrual artificial suspendendo a ovulação. Eles devem ser usados com acompanhamento médico, pois podem provocar efeitos desagradáveis (dores de cabeça, alta de pressão, sangramentos, cólicas, algumas mulheres engordam, outras enjoam), e não evitam as DSTs nem a contaminação pelo vírus HIV.

Pílulas e Injeções

As pílulas são comprimidos feitos a base de hormônios. Devem ser tomadas durante 21 dias seguidos, a partir do 5º dia da menstruação, e no período que se deseja evitar a gravidez. As injeções de hormônios podem ser dadas no músculo ou então por baixo da pele. Elas têm um tempo de ação maior que varia de três a seis meses.

A contracepção de emergência, ou pílula anticoncepcional de emergência (PAE), é um método de anticoncepção hormonal que deve ser usado para prevenir a gravidez após uma relação sem proteção. Como o próprio nome já diz, é para ser utilizada em casos de emergência (quando nenhum outro método foi utilizado; houve uso errado do anticoncepcional; a camisinha estourou ou vazou; aconteceu uma relação forçada sem proteção ou um estupro; houve falha no coito interrompido, com ejaculação na vagina ou na genitália externa). A contracepção de emergência é composta por uma combinação de pílulas que contêm os hormônios etinylestradiol (progestogênio) e levonorgestrel (estrógeno), e já podem ser encontradas em farmácias e nos postos de saúde. Caso não encontre a dose pronta, a contracepção de emergência pode ser feita com doses especiais das seguintes pílulas:

NEOVLAR, EVANOR ou NORMANOR:

1ª dose = tomar 2 comprimidos juntos (até 72 horas)
2ª dose = + 2 comprimidos depois de 12 horas.

MICROVAR, NORDETTE, LEVORDIOL e CICLO 21

1ª dose = tomar 4 comprimidos juntos (até 72 horas)

2ª dose = + 4 comprimidos depois de 12 horas.

DIU (dispositivo intra-uterino)

Trata-se de um pequeno objeto de cobre e plástico, que é colocado dentro do útero da mulher por um/a médico/a, durante o período da menstruação, impedindo que o espermatozóide se encontre com o óvulo, ou que o óvulo fecundado chegue ao útero. O DIU pode ser rejeitado pelo corpo, provocando cólicas ou sangramentos. As adolescentes não devem usá-lo.

Esterilizações

As esterilizações masculina e feminina não são métodos contraceptivos, mas cirurgias que eliminam definitivamente a possibilidade de engravidar.

Nos homens, essa cirurgia chama-se vasectomia e consiste em um corte nos canais deferentes, de modo que os espermatozoides não possam mais passar. É uma cirurgia simples, e os homens continuam a ter ereção e desejo sexual, mas alguns estudos indicam que podem haver problemas futuros para a saúde.

A esterilização feminina - laqueadura tubária ou ligação de trompas - é um corte ou um bloqueio que é feito nas trompas para impedir o encontro do óvulo com o espermatozóide. A mulher continua ovulando e tendo desejo sexual. Esta cirurgia é mais complexa que a vasectomia e também pode causar problemas de saúde.

Pela Lei do Planejamento Familiar a esterilização só pode ser feita por mulheres e homens maiores de 25 anos ou que tenham, pelo menos, dois filhos ou filhas. Há outros critérios que devem ser obedecidos. Para conhecê-los, peça informações sobre a Lei número 9.263/96 no posto de saúde.

Métodos Comportamentais

São aqueles que dependem apenas de atitudes das pessoas e por isso são chamados também de naturais.

São eles :

O Coito Interrompido. Ele depende muito da participação do homem, pois ele deve retirar o pênis da vagina, e de suas proximidades, antes de ejacular. Assim não haverá fecundação porque o sêmen que contém os espermatozoides não entrou na vagina.

Esse é um método arriscado e que apresenta muitas desvantagens :

- um pouco do sêmen pode escorrer na vagina antes da ejaculação;
- as secreções que os homens liberam um pouco antes da ejaculação, podem conter espermatozoides.
- para a mulher o uso prolongado pode provocar dificuldade em ter orgasmo e problemas de tensão e ansiedade;

O Método do Muco, também conhecido como Billings, indica o período ovulatório através da observação diária de uma secreção produzida pelo colo do útero que umedece a vagina e pode aparecer na calcinha.

O muco cervical apresenta características diferentes de acordo com o momento do ciclo menstrual, assim, para perceber qual é o tipo de secreção presente, introduza o dedo na vagina e observe:

- logo após a menstruação as mulheres não apresentam muco;
 - o primeiro muco que aparece é grosso. Este é o começo do período fértil;
 - durante a ovulação o muco é transparente e elástico;
 - passados 4 dias do aparecimento deste muco, termina o período fértil e a mulher volta a ficar sem esta secreção.
- Assim, quem não deseja engravidar deve evitar relações sexuais desde o dia que aparece o muco grosso, até 4 dias depois do aparecimento do muco elástico.

Os métodos comportamentais oferecem muitas dificuldades, pois além de exigirem bastante observação e disciplina por parte do casal, não evitam as DSTs (doenças sexualmente transmissíveis), nem a contaminação pelo vírus HIV.

A Temperatura corporal da mulher diminui ligeiramente antes da ovulação, voltando a subir 24 a 72 horas depois, mantendo-se assim até a próxima menstruação. A subida da temperatura indica o fim do período fértil e as pessoas que utilizam esse método devem evitar o contato do esperma com a vagina no período que vai da menstruação até o dia em que a temperatura se eleva.

A Tabela é um método muito conhecido e utilizado. O seu funcionamento baseia-se no conhecimento que a mulher tem do seu período fértil ou ovulatório (ver acima muco e temperatura), que é o momento em que ocorre a gravidez. Nesses dias não se deve transar. Para montar sua tabela, procure orientação médica no posto de saúde

Apoio:

EED / Novib / Fund. Mac Arthur

SOS CORPO - Gênero e Cidadania
Rua Real da Torre, 593 Madalena
CEP 50610-000 Recife-PE
Fone: 81 3445.2086 Fax: 81 3445.1905
E.mail: sos@soscorpo.org.br