

# Contracepção

POR GIOVANNA RODRIGUES\*

Os métodos contraceptivos são um tema fundamental para a saúde e a autonomia feminina, permitindo que mulheres planejem suas vidas, carreiras e famílias com segurança e liberdade. Com uma vasta gama de opções disponíveis no Brasil, desde métodos hormonais de longa duração até soluções não hormonais, a escolha pode parecer complexa. No entanto, o conhecimento e a orientação profissional são as chaves para uma escolha informada e eficaz.

Os variados métodos, efeitos colaterais, taxas de eficácia e diversos mitos que circulam pela internet podem assustar quem está começando a entender sobre o assunto. Apesar de alguns exigirem atenção, os anticoncepcionais são, em sua maioria, bem simples de lidar e com poucos efeitos negativos.

Um mito divulgado, por exemplo, é que ao longo do tempo de uso, o contraceptivo perde eficácia, mas Bruna Heinen, ginecologista e endocrinologista do Hospital Santa Lúcia, de Brasília, explica que, na verdade, com mais tempo de uso, o método se torna menos sensível ao organismo, tendo menos efeitos colaterais e taxas de falha.

A médica orienta sobre a importância de seguir o uso

correto, sem esquecimentos, para uma melhor eficácia, e sempre manter o acompanhamento, anotando e relatando quaisquer possíveis efeitos colaterais, que são comuns nos primeiros meses de uso de anticoncepcionais hormonais.

A eficácia dos métodos contraceptivos, um fator que influencia muitas mulheres na hora da decisão, é medida pelo Índice de Pearl, que indica o número de gestações não planejadas por 100 mulheres em um ano usando determinado método. Esse índice leva em conta o "uso perfeito", sem esquecimentos ou erros, e o "uso típico", que considera falhas humanas.

Já os efeitos colaterais dependem de cada organismo. Por isso, é necessário uma consulta prévia para avaliar qual o melhor método a seguir e o acompanhamento para avaliação quanto à adaptação nos meses seguintes, e se existe necessidade de troca. A ginecologista também ressalta que é necessário entender que os contraceptivos não servem apenas para evitar a gravidez, eles podem regular a menstruação e os níveis de hormônio, diminuir cólicas e sangramentos, evitar a transmissão de DSTs (doenças sexualmente transmissíveis).

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte**

## PRINCIPAIS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS FEMININOS

### Não hormonais

#### Dispositivos intrauterinos (DIUs) não hormonais

- **DIU de cobre:** libera íons de cobre no útero, criando um ambiente desfavorável para a fecundação. Pode durar até 10 anos.
- **DIU de cobre e prata:** similar ao DIU de cobre, com a adição de prata para supostamente reduzir o fluxo menstrual e as cólicas, podendo durar até cinco anos.

#### Métodos de uso no momento da relação sexual

- **Preservativo feminino e masculino:** únicos métodos que, além de prevenir a gravidez, protegem contra DSTs.
- **Diafragma:** barreira física que impede a entrada dos espermatozoides no útero, usado em conjunto com espermicida.

#### Métodos contraceptivos permanentes: indicados para mulheres que não desejam mais ter filhos.

- **Esterilização feminina (laqueadura tubária):** cirurgia que bloqueia ou corta as tubas uterinas.
- **Esterilização masculina (vasectomia):** cirurgia que impede a passagem dos espermatozoides nos ductos deferentes.

### Hormonais

#### Métodos de longa duração

- **DIU hormonal:** libera progesterona no útero, espessando o muco cervical e afinando o revestimento uterino. Modelos como Mirena podem durar até oito anos, e Kyleena, até cinco anos.
- **Implante subdérmico:** bastão pequeno inserido sob a pele do braço, que libera progesterona continuamente. Oferece proteção por três anos.

#### Métodos hormonais combinados

- **Pílulas combinadas:** tomadas diariamente, inibem a ovulação e alteram o muco cervical. Injeções mensais: aplicações hormonais que inibem a ovulação.
- **Adesivo hormonal:** adesivo aplicado na pele que libera hormônios. Trocado semanalmente.
- **Anel vaginal:** anel flexível inserido na vagina que libera hormônios. Usado por três semanas e retirado na quarta.

#### Métodos hormonais não combinados

- **Pílulas de progesterona:** tomadas diariamente, alteram o muco cervical e, em alguns casos, inibem a ovulação.
- **Injeção trimestral:** aplicação hormonal que inibe a ovulação por três meses.

