

segura

EFEITOS COLATERAIS COMUNS

Nos métodos hormonais:

- Sangramentos inesperados;
 - Inchaço;
 - Sensibilidade nas mamas;
 - Dor de cabeça;
 - Alterações de humor, como irritabilidade ou depressão;
 - Diminuição da libido;
 - Ganho de peso;
 - Náuseas e vômitos.
- ### Nos métodos não hormonais:
- Aumento de fluxo;
 - Cólicas intensas.

A maioria dos efeitos colaterais tende a reduzir ou desaparecer com o tempo de uso do método. Estratégias simples, como tomar a pílula à noite, para minimizar náuseas, ou usar um top mais justo para aliviar a dor nas mamas, podem ajudar.

Efeitos colaterais graves:

O efeito colateral grave, mas incomum, associado aos métodos contraceptivos combinados (estrogênio e progesterona) é a trombose. Embora seja um medo comum, é raro. Para evitar, é importante reduzir outros fatores de risco, como tabagismo e sedentarismo, e suspender a medicação caso seja realizada alguma cirurgia de médio/grande porte.

BENEFÍCIOS ADICIONAIS

O DIU hormonal, por exemplo, é frequentemente usado para reduzir o fluxo menstrual em pacientes com sangramento aumentado e anemia, além de ajudar no controle das cólicas menstruais. Métodos hormonais combinados podem auxiliar na melhora da pele (acne) e na redução dos sintomas pré-menstruais.

COMO GARANTIR A EFICÁCIA

Para métodos de uso diário (pílulas), semanais (adesivo/anel vaginal) e mensais (injeções), a instrução principal é o uso "perfeito", ou seja, sem esquecimentos.

Para métodos de longa duração, o acompanhamento médico seriado, geralmente anual, é fundamental para avaliar o posicionamento do DIU e a adaptação geral. O acompanhamento contínuo minimiza a chance de desistência ou uso incorreto.

Fatores para escolha

- Preferência da paciente;
- Contraindicações para cada método;
- Planejamento familiar;
- Possíveis efeitos colaterais;
- Custo financeiro.

Palavra do especialista

Qual é o papel do ginecologista e/ou endocrinologista no processo de escolha do método contraceptivo e na avaliação da paciente?

O papel do ginecologista ou médico de família é conduzir uma decisão compartilhada, discutindo os potenciais efeitos colaterais, orientando sobre o uso eficaz e ponderando os benefícios e riscos de cada método. É crucial manter um acompanhamento longitudinal da paciente, avaliando a adaptação e considerando trocas, se necessário. Uma consulta detalhada é fundamental para entender o histórico de saúde da paciente e, assim, decidir o método mais adequado. Em pacientes com condições endocrinológicas, como síndrome dos ovários policísticos (SOP), a escolha do método pode oferecer benefícios adicionais, como melhora da acne ou proteção do endométrio.

Como as mulheres devem proceder caso sintam efeitos colaterais após iniciar um método contraceptivo?

É fundamental manter um acompanhamento seriado, anotando e relatando possíveis efeitos colaterais ao médico. É comum que os efeitos colaterais dos contraceptivos hormonais diminuam e desapareçam nos primeiros dois ou três meses de uso. A consulta médica de rotina é vital para aliviar possíveis efeitos colaterais, avaliar a adesão ao método e, no caso dos DIUs, realizar exames físicos e complementares, se necessário. A consulta permite que a paciente entenda o que é "normal" e o que não é, promovendo uma melhor adesão ao método escolhido.

Qual a mensagem mais importante sobre contracepção e saúde reprodutiva?

A mensagem mais importante é que não existe o melhor método contraceptivo. Existe aquele que melhor se encaixa na sua realidade, que tem menos efeitos colaterais para você, aquele ao qual você se adapta melhor e que promove a maior adesão. Por isso, é crucial entender o próprio corpo, os possíveis efeitos e confiar no método escolhido, sempre com o apoio e a orientação de um profissional de saúde.

Bruna Heinen é ginecologista e endocrinologista do Hospital Santa Lúcia, de Brasília.