

# *Métodos contraceptivos*



# O que são métodos contraceptivos?

- São processos que permitem evitar uma gravidez não desejada.



# Todas as pessoas usam o mesmo método contraceptivo?

- Existem vários métodos contraceptivos.
- A escolha de um método contraceptivo deve ser auxiliada por um médico.
- Cada um escolhe o método que mais se adequa à sua idade, frequência de actividade sexual,...

# A gravidez é uma preocupação só das mulheres?

- O homem tem igual responsabilidade e deve assumir o seu papel paternal.
- Deve estar igualmente informado sobre os métodos contraceptivos existentes para a evitar, de forma que possa ser feita uma escolha conjunta, do método que oferece mais segurança a ambos.



# Métodos contraceptivos



```
graph TD; A[Métodos contraceptivos] --> B[Reversíveis]; A --> C[Irreversíveis]; B --> D[Naturais]; B --> E[Não naturais]; E --> F[Mecânicos]; E --> G[Químicos];
```

The diagram is a hierarchical tree structure. At the top is a dark blue box with a 3D effect containing the text 'Métodos contraceptivos'. A white line descends from this box and splits into two horizontal branches. The left branch leads to a dark blue box labeled 'Reversíveis', and the right branch leads to a dark blue box labeled 'Irreversíveis'. From the 'Reversíveis' box, a white line descends and splits into two horizontal branches. The left branch leads to a light blue box labeled 'Naturais', and the right branch leads to a light blue box labeled 'Não naturais'. From the 'Não naturais' box, a white line descends and splits into two horizontal branches. The left branch leads to a light blue box labeled 'Mecânicos', and the right branch leads to a light blue box labeled 'Químicos'. All boxes have a slight 3D effect with a gradient from dark to light blue.

Reversíveis

Irreversíveis

Naturais

Não naturais

Mecânicos

Químicos

# Métodos contraceptivos



- **Reversíveis** – métodos que ao deixarem de ser utilizados permitem uma gravidez.
- **Irreversíveis** – Destinam-se essencialmente a casais que não desejem ter mais filhos, uma vez que são praticamente irreversíveis. A sua eficácia é praticamente total. Exige uma intervenção cirúrgica que pode envolver uma anestesia geral ou local.

# Métodos irreversíveis

- Laqueação das trompas (esterilização feminina)

Operação cirúrgica onde é feito um pequeno corte nas trompas de Falópio para impedir o encontro entre os espermatozóides e o oócito II.



- Vasectomia (esterilização masculina)

Operação cirúrgica onde é feito um pequeno corte nos canais deferentes para evitar que o esperma expelido contenha espermatozóides.



# Métodos reversíveis

- **Métodos naturais** - são métodos que se baseiam no conhecimento do período fértil da mulher (período durante o qual pode ocorrer a fecundação) e na abstenção de relações sexuais durante esse período. São menos eficazes que os métodos não naturais.
- **Métodos não naturais** – são métodos que impedem a fecundação através da utilização de dispositivos adequados, enquanto que outros se baseiam no uso de substâncias.

# Métodos naturais

- Método do calendário ou de Ogino

Este método tenta determinar o período fértil da mulher conhecendo a data da próxima menstruação. Este método é relativamente eficaz se a mulher for regular.

MAIO				
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

ovulação = último dia antes da próxima menstruação  $(30) - 14 = \text{dia } 16$

1º dia de Menstruação

Período fértil = dois dias após a ovulação (17 e 18) e cinco dias antes (11, 12, 13, 14 e 15) = 11-12-13-14-15-16-17-18

# Métodos naturais

## ■ Método da temperatura

Este método baseia-se na mediação da temperatura rectal que deve ser avaliada antes de se levantar e em jejum (durante pelo menos seis meses), verificando-se que sobe alguns décimos de grau imediatamente a seguir à ovulação e que se mantém nesse patamar durante alguns dias.

A reduzida eficácia deste método reside no facto de poderem existir oscilações de temperatura sem serem devidas à ovulação.



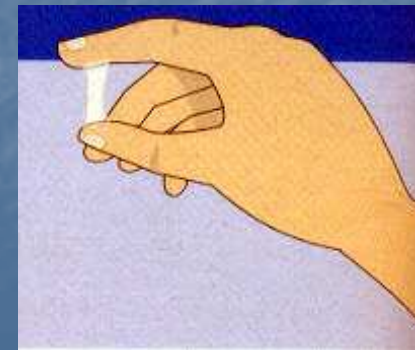
# Métodos naturais

- Método de Billings ou do muco cervical

Este método consiste numa observação regular do muco cervical.

O muco cervical (secreção normal produzida pelo colo do útero) torna-se mais abundante, mais líquido e mais transparente na altura da ovulação.

Devem evitar-se as relações sexuais desde o momento em que o muco se apresenta com este aspecto, até ao momento em que se torna mais espesso e de cor amarelada.



# Métodos naturais

- **Coito interrompido**

Neste método o Homem retira o pénis da vagina antes da ejaculação.

A sua eficácia é baixa dado que nas gotas de líquido pré-ejaculatório pode haver espermatozóides que fiquem na vagina antes da interrupção da relação sexual.

# Métodos não naturais

- **Químicos** – são substâncias químicas que podem ser utilizadas para evitar uma gravidez.
- **Mecânicos** – são dispositivos que impedem a fecundação e a nidação.



# Métodos químicos

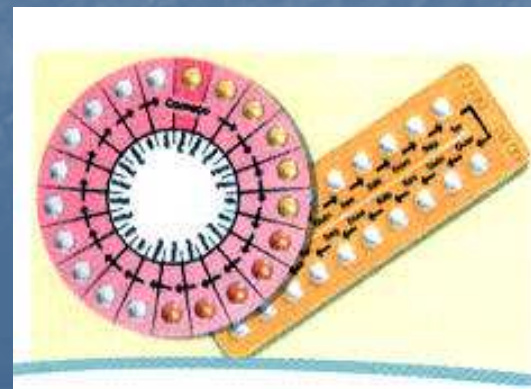
## ■ Pílula

Comprimido feito à base de hormonas sintéticas que são similares às hormonas femininas produzidas naturalmente pelos ovários (estrogénios e progesterona).

A pílula impede a ovulação e, conseqüentemente, uma gravidez.

Existem vários tipos de pílulas, pelo que deverá ser um médico a aconselhar qual a mais indicada.

É um método bastante eficaz desde que não existam esquecimentos, a ingestão de outros medicamentos que possam anular o seu efeito e à ocorrência de episódios de vômitos ou diarreia.



# Métodos químicos

- Pílula do dia seguinte

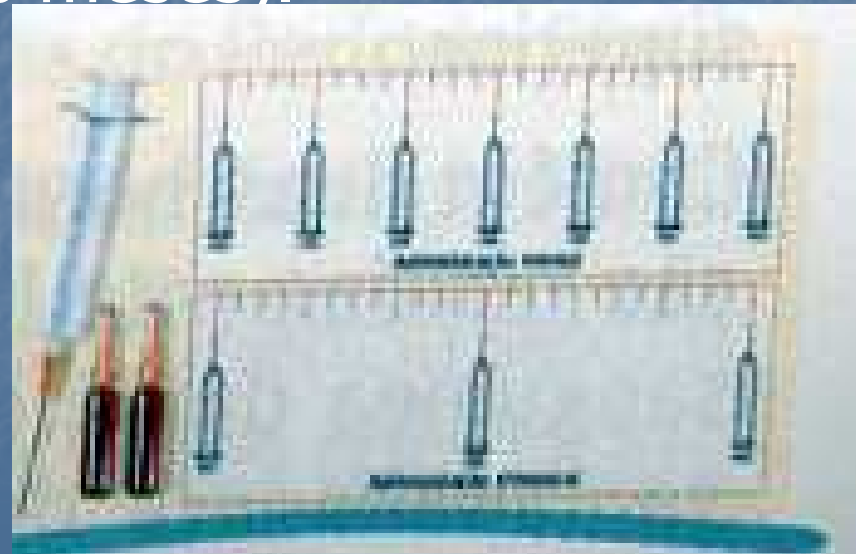
Consiste na toma duma pílula especial nas 72 horas seguintes ao acto sexual (duas tomas com um intervalo de 12 horas). Quanto mais cedo for o início do tratamento, maiores serão as probabilidades de sucesso.

Pode ter muitos e fortes efeitos secundários.

Não deve ser utilizada como método contraceptivo mas apenas numa situação de emergência, por causa da elevada concentração de hormonas.

# Métodos químicos

- **Injecções hormonais** – injecções constituídas por hormonas que se vão libertando de modo contínuo durante determinado tempo (geralmente são de três meses).



# Métodos químicos



## ■ Implante

É uma pequena vareta do tamanho de um fósforo que é colocada sob a pele, no lado interno da parte superior do braço.

Vai libertando lentamente uma hormona que evita a libertação mensal de oócitos II do ovário. Também evita que o esperma alcance o útero.

A sua eficácia mantém-se por um período de três anos.

# Métodos químicos



## ■ Adesivo

Trata-se de um adesivo fino, bege, que pode ser usado em quatro áreas do corpo: as nádegas, peito (excluindo os seios), costas ou parte externa do membro superior.

Contém hormonas que são rapidamente libertadas através da pele para a corrente sanguínea durante sete dias. Cada adesivo deve ser mudado semanalmente durante três semanas, seguido por uma semana “sem adesivo”, quando aparece a menstruação.

# Métodos químicos

## ■ Espermicidas

Produtos químicos que podem ser apresentados sob a forma de espuma, creme ou óvulos.

Destroem ou imobilizam os espermatozóides, inibindo a sua passagem para o útero. O espermicida deve ser introduzido na vagina antes das relações sexuais.

Usados sozinhos têm uma segurança baixa, mas se forem usados em conjunto com o preservativo oferecem uma protecção eficaz.



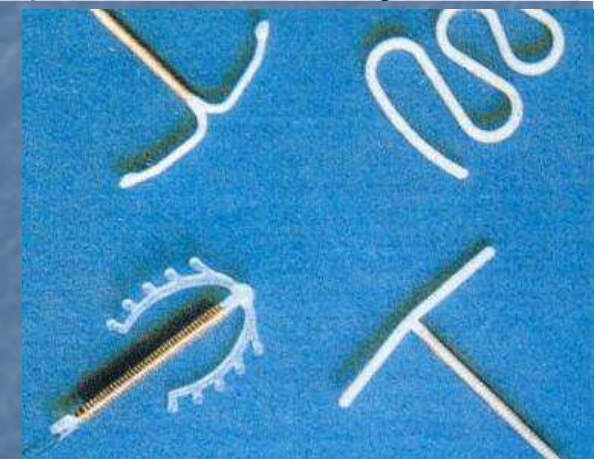
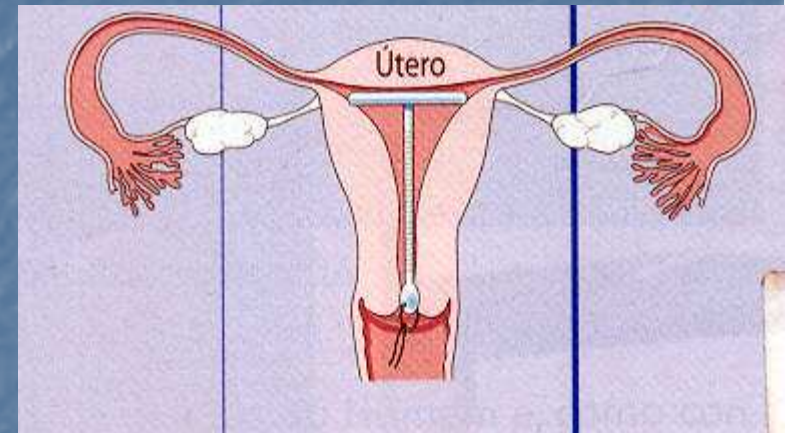
# Métodos mecânicos

- DIU (Dispositivo Intra Uterino)

Pequeno aparelho em metal e/ou plástico, que é introduzido no útero e que aí permanecerá até acabar a sua validade (3 a 5 anos).

Só pode ser colocado ou retirado numa consulta médica.

O DIU torna o muco da cavidade uterina menos propício à presença dos espermatozóides e/ou impede a nidação, ou seja, a implantação do embrião nas paredes do útero.



# Métodos mecânicos

- Diafragma

Cúpula de borracha fina, montada sobre um anel de metal flexível recoberto de borracha.

É introduzido na vagina, sobre o colo do útero, pela mulher, antes da relação sexual.

Este método impede que os espermatozóides atinjam o útero e cheguem às trompas de Falópio.



# Métodos mecânicos

Preservativo

Masculino

Feminino



# Métodos mecânicos

- Preservativo feminino

Invólucro de borracha que se coloca no interior da vagina.

Estes preservativos impedem que os espermatozóides possam chegar às trompas de Falópio.

Não se encontram à venda em Portugal.



# Métodos mecânicos

- Preservativo masculino

Saco de borracha muito fino (látex), descartável, que é desenrolado sobre o pênis erecto, antes da relação sexual.

Pouco ou nada altera as sensações.

Pode ter várias cores, sabores, formatos,...



# Preservativo masculino

- É o único método contraceptivo que evita o contágio das DST (Doenças Sexualmente Transmissíveis), inclusive a SIDA.



# Colocação correcta do preservativo

## Passo 1

- Deve encontrar-se dentro do prazo de validade.
- Não deve ter estado guardado em locais sujeitos a variações de temperatura (ex: o porta-luvas do carro).
- Não deve ser guardado na carteira nem nos bolsos das calças.



# Colocação correcta do preservativo

## Passo 2

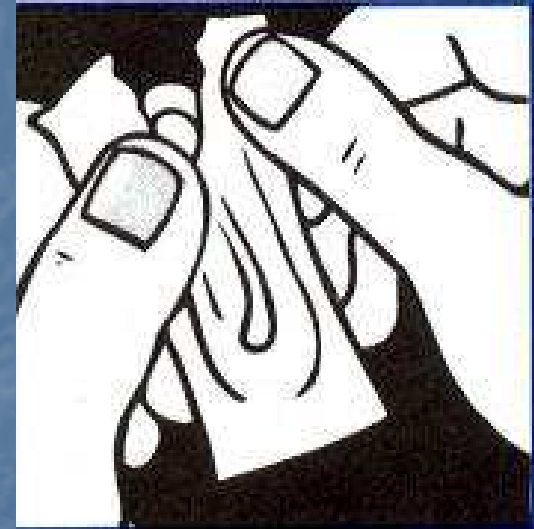
- Deve verificar se o preservativo verte líquido antes de abrir.
- Ao ser manuseado e colocado deve ter-se cuidado com as unhas e objectos cortantes, para não haver ruptura da borracha.



# Colocação correcta do preservativo

## Passo 3

- Nunca deve abrir a embalagem com tesouras ou outros objectos cortantes.
- Não deve rasgar com os dentes.
- Deve abrir com as dedos tendo o cuidado de não danificar o preservativo.



# Colocação correcta do preservativo

## Passo 4

- Deve colocar o preservativo quando o pénis estiver erecto e antes de qualquer contacto com os órgãos genitais.



# Colocação correcta do preservativo

## Passo 5

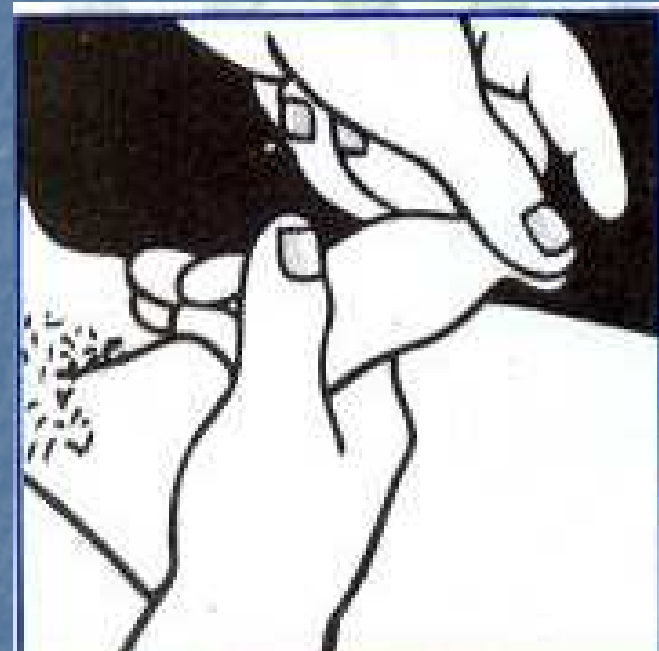
- O preservativo deve ser colocado apertando a bolsa existente na extremidade para evitar a retenção de ar. Se retiver algum ar, poderá rebentar.



# Colocação correcta do preservativo

## Passo 6

- Deve desenrolar o preservativo de modo a revestir completamente o pénis, para impedir qualquer extravasamento do esperma.



# Colocação correcta do preservativo

## Passo 7

- Qualquer lubrificante utilizado deve ser sempre, e só, à base de água, pois o óleo pode enfraquecer e danificar a borracha.



# Retirar o preservativo

- Retire com cuidado e dê um nó.
- Não deve ser colocado na sanita.



“Faz amor e não apenas sexo.”

“O sexo não é uma competição,  
nem deve ser um jogo ou  
passatempo.”

“Faz sexo seguro!”

