

Métodos Anticoncepcionais

Na sociedade atual, o planejamento familiar é muito importante para a qualidade de vida, pois só assim para garantir um futuro digno para os descendentes. Para isso, foram criados vários **métodos contraceptivos**, ou seja, métodos que evitem a gravidez.

Métodos de barreiras

São métodos onde se cria literalmente uma barreira física para a fertilização.

Camisinha masculina

A camisinha é feita também de látex, material que tem certa elasticidade. Ela é colocada no pênisereto do homem, com o objetivo de barrar os espermatozoides logo após a ejaculação. Na ponta, é muito importante deixar uma parte vazia sem ar, para que ali fique o esperma. Caso contrário, a camisinha pode estourar ou o esperma subir até a base do pênis, tendo contato com o corpo feminino.



Camisinha masculina. Foto: Dragan Milovanovic / Shutterstock.com

A camisinha, além de evitar a gravidez, também evita a aquisição de **DSTs** (doenças sexualmente transmissíveis), como sífilis, gonorréia, AIDS, etc. É um método barato e acessível a todas as camadas da sociedade, fazendo com que seja o método contraceptivo mais adotado no mundo. A sua eficácia fica em torno de 96%, se utilizada corretamente.

Camisinha feminina

É um "saco" feito de mesmo material que a camisinha masculina, que possui dois anéis nas extremidades. Um serve para facilitar a introdução da camisinha na vagina, e o outro serve para segurar a camisinha na vulva, protegendo os pequenos e grandes lábios também. Evita a aquisição de DSTs e AIDS. A eficácia contra a gravidez é de aproximadamente 97%.



Camisinha feminina. Foto: nito / Shutterstock.com

Diafragma

É uma pequena cúpula feita de látex ou [silicone](#), que deve ser introduzido na vagina momentos antes da relação sexual. Ele se encaixará na entrada do [útero](#), obstruindo-o. Essa obstrução evita que os espermatozóides encontrem o [óvulo](#) (ovócito secundário). É altamente recomendado que se utilize juntamente com uma pomada [espermicida](#), para aumentar a eficácia. Deve ser removido somente seis horas após a ejaculação do homem, para garantir que todos os espermatozóides já tenham morrido. A eficácia desse método é de aproximadamente 80%.

Métodos hormonais ou químicos

Método injetável

Com uma seringa são injetados hormônios que evitam a ovulação em certo período (mensal ou trimestral). Após a interrupção das injeções, é possível engravidar seis meses depois. Sua eficácia é de aproximadamente 98,5%. Deve ser utilizado com prescrição e acompanhamento médico. Esse método não é recomendado para mulheres acima de 35 anos e fumantes, pois pode trazer algumas complicações para a saúde. Também deve ser evitado o uso por mulheres que tiveram [trombose](#), [glaucoma](#), problema cardiovascular, hepatites, hipertensão, neoplastias, diabetes, entre outros. O uso em períodos de amamentação pode prejudicar a produção de [leite](#).

Implante

São implantados no braço pequenos bastões que contêm hormônios, que impedem a ovulação e são liberados gradativamente, por até 3 anos. Após a interrupção do uso desse método, é possível engravidar após um ano.

Pílula do dia seguinte

Contém grande quantidade de hormônios (levonorgestrel), que cria um ambiente desfavorável aos espermatozóides e também evita a ovulação. É utilizada em casos de emergência, como um furo na camisinha, ou vazamento de esperma, etc. Não deve ser utilizada com muita frequência, pois pode desregular o ciclo menstrual. Eficácia de 99,9%. Deve ser tomada em até 4 dias após a relação sexual, após esse período, a eficácia da pílula cai bastante. Ela somente previne a gravidez de relações sexuais anteriores, não futuras.

DIU - Dispositivo intra-uterino

É uma peça de plástico banhada de cobre, material que funciona como espermicida. O DIU é colocado dentro do útero pelo médico, durante o período menstrual, quando o colo do útero está mais aberto. O dispositivo pode ficar por muitos anos no útero, mantendo a sua eficácia, desde que tenha acompanhamento do ginecologista. Não protege contra DSTs, e em caso de uma possível gravidez (eficácia de 98%), pode ter efeito abortivo.



Dispositivo intra-uterino (DIU). Foto: Image Point Fr / Shutterstock.com

Métodos comportamentais

São métodos que se baseiam apenas no comportamento dos indivíduos que praticam o ato sexual.

Coito interrompido

Consiste em retirar o pênis de dentro da vagina momentos antes da ejaculação. Esse método é bastante falho, pois antes da ejaculação é expelido outro líquido, lubrificante, que também contém espermatozóides capazes de fecundar o óvulo.

Método de Ovulação Billings

Também conhecido como Método Billings, é um método de Regulação Natural da Fertilidade, em que o casal identifica o período fértil, com base nas observações que a mulher faz de seu corpo e identifica os sinais de fertilidade e infertilidade. É melhor utilizado quando a mulher quer engravidar, e não o contrário.

Para usar o método é importante que seja feito um acompanhamento com instrutora qualificada pela Organização Mundial do Método de Ovulação Billings, no Brasil representada pela CENPLAFAM. As observações são feitas na vulva enquanto a mulher está em suas atividades diárias normais. Não é feito exame interno. As características mais férteis do dia são registradas a cada noite com uma ou duas palavras para descrever a sensação e a aparência. Selos coloridos ou símbolos são usados em gráfico.

A mulher reconhece o começo de sua fertilidade pela mudança na sensação vulvar espontânea e talvez por observações visuais diferentes de seu Padrão Básico de Infertilidade. Próximo da ovulação, a sensação se torna escorregadia, o muco visível pode diminuir ou desaparecer, e pode haver uma sensibilidade intensificada e edema vulvar. O registro do gráfico da mulher revelará um

padrão de desenvolvimento progressivo, refletindo a resposta cervical aos níveis crescentes de estrógeno. A fertilidade do casal está portanto regulada pelas distintas funções das secreções cervicais em resposta a produção de mudança dos hormônios ovarianos.

O Método possui 4 Regras que podem ser usadas durante todas as etapas da vida reprodutiva da mulher.

É um método que pode ser falho se for mal acompanhado, pois depende muito da interpretação da mulher, e também porque outros fatores podem influenciar na consistência do muco, como calcinhas apertadas, infecções, excitação, etc. Esse método serve mais para saber o dia em que se deve ter relações sexuais a fim de ter uma gravidez do que evitá-la.

Tabelinha

É uma tabela do ciclo hormonal e fértil da mulher, detectando assim, os dias em que pode ter relações sexuais com menor risco de gravidez.

Todo mês, deve-se marcar em um calendário a data de início da menstruação. Isto deve ser feito por no mínimo seis meses, para que se tenha uma informação correta sobre o ciclo hormonal. O número de dias entre as menstruações dividido por dois indica o meio do ciclo. Nos três dias antes e depois do meio (incluindo o dia de referência), não se deve ter relações sexuais, ou utilizar camisinha.



Método da tabelinha. Foto: brandonht / Shutterstock.com

Toda mulher possui um ciclo hormonal diferente, então é muito importante ficar os seis meses criando a tabela com as informações dos ciclos. Por exemplo, uma mulher que inicia o ciclo menstrual no primeiro dia do mês, e tem outra menstruação no dia 28, tem um ciclo menstrual de 28 dias, sendo férteis os dias 11, 12, 13, 14, 15, 16 e 17, quando o óvulo está sendo liberado.

Se no período de "testes" for detectado uma variação maior que 10 dias entre os ciclos mais longos e curtos, esse método não é recomendado. Também deve ser evitado por mulheres que têm o ciclo irregular, seja por qualquer motivo. Importante lembrar que nem sempre os dias do ciclo serão numericamente iguais aos do mês.

Métodos cirúrgicos

Laqueadura ou Ligação de Trompas

É uma intervenção cirúrgica, onde as trompas da mulher são amarradas ou cortadas, evitando com que o óvulo e os espermatozóides se encontrem. É um método definitivo, ou seja, depois que a laqueadura é feita, é impossível engravidar novamente. Deve ser um método utilizado com muita certeza do que se está fazendo. Muitas mulheres se arrependem anos após a realização da esterilização, mesmo que tenham dito ter certeza do que queriam fazer. Só é indicado para mulheres maiores que 25 anos que já tenham pelo menos 2 filhos.

Vasectomia

É uma cirurgia feita na bolsa escrotal do homem, por onde passa o canal deferente. Esse canal é cortado, impedindo que os espermatozóides cheguem ao esperma. Isso não faz com que o homem fique impotente, nem prejudica a produção de testosterona pelos testículos. Esse método contraceptivo só é feito por recomendação médica, sendo requisitos ter no mínimo 25 anos ou dois filhos vivos, e ter passado por grupos educativos, pois é um processo irreversível.



Fonte: <http://www.infoescola.com/sexualidade/metodos-anticoncepcionais/>