



Serviço de Psicologia e Orientação da Escola Secundária de Lagoa

Contraceção e métodos contraceptivos

O que é a contraceção?

A contraceção é uma forma de evitar a gravidez, pois interfere nas fases dos processos que a originam.

É importante saber que entre **os casais que têm relações coitais de forma regular e não utilizam nenhum método contraceptivo existem 80% de possibilidades durante o ano de ocorrer uma gravidez**. Assim, quando uma gravidez não é desejada, é importante conhecer todos os métodos contraceptivos existentes, bem como as respectivas vantagens e inconvenientes. O desejável é que cada pessoa utilize o método contraceptivo mais adequado ao seu caso. Para isso deve-se recorrer ao centro de saúde, a uma consulta de Planeamento Familiar.

Com que idade deve começar o uso dos contraceptivos?

Não podemos falar de uma idade determinada, da mesma maneira que também não existe uma idade para o início das relações coitais. No entanto, os médicos não têm por hábito prescrever a pílula antes dos 15, 16 anos.

O que devemos saber é que uma única relação coital pode produzir uma gravidez se não utilizarmos nenhum método contraceptivo. Portanto, **é necessário usar uma contraceção segura desde a primeira relação coital, a não ser que desejemos ter uma criança**.

No entanto, existem muitos factores a ter em conta para decidir qual o método contraceptivo mais adequado, como a frequência das relações e a idade. É também importante lembrar que **o preservativo é o único método contraceptivo que evita a transmissão de doenças sexualmente transmissíveis, e deve ser sempre utilizado**, a não ser que haja uma relação estável com apenas um parceiro e se ambos tiverem feito os testes para saber se estão ou não infectados ou são portadores de alguma doença sexualmente transmissível.

O que significa a expressão “relações sexuais”?

Quando se fala de relações sexuais pensa-se quase sempre no coito. Esta identificação está relacionada com uma perspectiva que identifica relação sexual com reprodução. Neste sentido foi dada muita importância ao coito, introdução do pênis na vagina, por ser um meio que possibilita a reprodução. Embora essa identificação muitas vezes já não esteja presente persiste ainda esta perspectiva.

Como já sabemos, **a sexualidade implica-nos na totalidade e não só numa parte do nosso corpo.**

A relação sexual é assim, o encontro de pessoas inteiras, com todas as partes do seu corpo, toda a sua afectividade, todas as suas fantasias, expectativas e desejos. Não é apenas o contacto entre zonas genitais, nem uma maneira de dominar outras pessoas, nem uma mera utilização do corpo. **A relação sexual é sim uma fonte de prazer, de afectividade, de comunicação e de bem-estar para a própria pessoa e para as outras com quem estabelece laços.** Devemos pois encará-la num sentido amplo, valorizando igualmente as diversas maneiras de nos relacionarmos.

Portanto, **o coito é apenas uma das maneiras de expressar a sexualidade, não sendo nem mais nem menos importante do que**

qualquer outra. Tudo pode dar prazer e cada experiência é diferente das outras e igualmente agradável.

Qual o melhor contraceptivo?

Não existe nenhum método contraceptivo perfeito. Todos têm as suas vantagens e inconvenientes. Poderíamos dizer que o melhor método é aquele que melhor responde às necessidades de cada pessoa, em determinada fase da sua vida. Como já comentámos, é preciso ter em conta factores, tais como a idade, a situação pessoal, o estado de saúde, a frequência das relações coitais, a atitude do casal, etc.

Os métodos contraceptivos mais vulgares são:

- o preservativo;
- a pílula;
- o anel vaginal (nuvaring);
- o dispositivo intra-uterino (d.i.u);
- o diafragma.

Com estes dois últimos, é necessário combinar substâncias espermicidas.

Como se deve utilizar o preservativo?

O preservativo é uma bolsa de borracha que impede que os espermatozóides penetrem na vaginal. É um método de fácil utilização e, se o usarmos correctamente, é altamente eficaz.

Devemos ter em conta o seguinte:

- O preservativo deve ser colocado no início da erecção;

- Se não tiver um reservatório na sua extremidade, é conveniente colocá-lo, deixando um espaço na ponta para que aí se possa depositar o esperma;
- O pénis deve ser retirado da vagina ainda erecto, segurando o preservativo pela base, de modo a que o esperma não saia;
- O preservativo **utiliza-se apenas uma vez**; deve ser deitado no lixo depois de utilizado e não no W.C. pois não é biodegradável.

Preservativo Feminino (Femidom)

É constituído por uma membrana fina e flexível, pré-lubrificado nas duas faces e destina-se a ser colocado no interior da vagina. Mede 17 cm de diâmetro e 8 cm de comprimento, possuindo um anel interior que facilita a sua colocação dentro da vagina e um anel exterior que fica a cobrir a área labial. Pode ser colocado antes da relação sexual e não necessita de ser retirado logo após o acto.

É um método contraceptivo bastante eficaz, funcionando também como método preventivo das doenças sexualmente transmissíveis (incluindo o vírus HIV/SIDA). No entanto, no nosso país não foi muito bem recebido, pelo que praticamente já não está à venda.

O que é necessário saber sobre a pílula?

A pílula contém hormonas parecidas com as que circulam no sangue da mulher e são elas que vão actuar impedindo a ovulação e, por isso, a gravidez.

É o método contraceptivo mais eficaz. **Se se tomar correctamente, é quase impossível produzir-se uma gravidez.**

É imprescindível a consulta médica e ginecológica para poder prevenir as contra-indicações, os possíveis efeitos secundários e escolher o tipo de pílula mais adequado.

O que há que ter em conta quando se toma a pílula?

É importante ter em conta o seguinte:

- Toma-se uma pílula diária aproximadamente à mesma hora (para evitar esquecimentos!);
- Durante a semana de intervalo, entre uma embalagem e outra, persiste a protecção contra a gravidez;
- Durante o **primeiro mês**, às vezes **é aconselhável utilizar outro método contraceptivo**;
- A menstruação que se apresenta durante a semana de descanso costuma ter uma intensidade e duração menores;
- Se nos **esquecermos de tomar a pílula**, devemos tomá-la até às **12 horas após o esquecimento**. Se não se fizer assim, é necessário durante esse mês até ao início da próxima embalagem utilizar outro método contraceptivo;
- Os **vómitos**, as **diarreias** intensas ou determinados **medicamentos** (por exemplo, alguns antibióticos), podem **diminuir a eficácia da pílula**.

O que é o anel vaginal (Nuvaring)?

É um contraceptivo hormonal para uso vaginal. É um anel flexível, transparente e quase incolor, que contém duas hormonas

sexuais femininas (progestagénio e estrogénio), que liberta para a corrente sanguínea. Como liberta dois tipos de hormonas, é um contraceptivo hormonal combinado. É um método muito eficaz, e quando usado correctamente, o risco de gravidez é muito baixo. Uma das suas vantagens é que não é necessário tomar um comprimido todos os dias, evitando assim o risco de esquecimento. Deve ser efectuada uma consulta médica antes da sua utilização, tal como na pílula. **O anel vaginal, tal como a pílula, não protege da infecção pelo HIV (SIDA), ou de qualquer outra doença sexualmente transmissível.**

O que é o dispositivo intra-uterino (D.I.U.)?

O DIU é um pequeno aparelho que se coloca na cavidade uterina da mulher com a finalidade de evitar a gravidez. Existem diferentes tipos de DIU e a sua duração é variável. É um método muito eficaz, apesar da sua segurança não ser absoluta.

É imprescindível a consulta ginecológica para a sua colocação e para a sua extracção. Somente um técnico especializado pode dizer se é possível a sua colocação e qual o tipo mais adequado. Por norma, os médicos só recorrem a este método quando a mulher já teve pelo menos um filho.

Que outros factores é preciso ter em conta com o DIU?

Devemos ter em conta o seguinte:

- A colocação e extracção do DIU faz-se normalmente durante a menstruação; não é difícil e não requer anestesia, e na maior parte das vezes também não requer analgésicos;
- Normalmente, a menstruação é mais abundante.

O que é o Diafragma?

É uma espécie de tampa de borracha com um anel elástico à volta. Coloca-se facilmente, cobrindo o orifício do colo do útero. Impede que os espermatozóides possam encontrar-se com o óvulo. A sua utilização requer o uso combinado de um espermicida para aumentar a sua eficácia.

Existem diafragmas de vários tamanhos, sendo necessária a ajuda de pessoal especializado para aprender a colocá-lo e para determinar qual o tamanho do diafragma que convém utilizar. No nosso país, não é utilizado e não existe à venda, devido à fraca aderência ao mesmo por parte das mulheres.

O que há que ter em conta quando se utiliza o diafragma?

O diafragma utiliza-se da seguinte maneira:

- É necessário colocá-lo uns dez minutos antes da relação coital. Só deve ser retirado após 8 horas para evitar que um espermatozóide possa vir a fecundar o óvulo;
- Se houver relações coitais seguidas, deverá colocar-se mais espermicida sem retirar o diafragma.

O que são os espermicidas?

São substâncias químicas que destroem os espermatozóides. Existem diversos tipos. Os mais habituais são os óvulos, os cremes e as espumas.

A sua eficácia é limitada. É um método que serve somente para reforçar a acção de outros: diafragma e preservativo.

Aplicam-se no interior da vagina dez minutos antes do coito. Se se repetir o coito também se deverá repetir a sua aplicação. Voltamos a lembrar que os espermicidas por si só não protegem adequadamente.

Existem outros métodos contraceptivos?

Sim, mas a sua eficácia é limitada: são a **abstinência periódica** e o **coito interrompido**.

Os **métodos de abstinência periódica** consistem em não ter relações coitais durante os dias férteis da mulher. Para isso, deve ter-se em conta o momento da ovulação e a capacidade de vida do óvulo e do espermatozóide.

Existem duas variantes:,

- O **método Ogino-Knauss** ou o método do calendário – consiste em determinar o dia provável da ovulação (logo, os possíveis dias férteis e não férteis) a partir da observação do calendário, relacionando-o com o ciclo menstrual;
- O **método das temperaturas ou térmico** – consiste em determinar os dias férteis e os dias seguros a partir da observação da temperatura basal. Ao longo do ciclo, a temperatura varia aumentando ligeiramente na ovulação.

Método Billings ou muco – o muco cervical (secreção do colo uterino) altera-se ao longo do ciclo. A sua rigorosa observação permite determinar os dias seguros e os dias férteis. Na altura da ovulação, o muco torna-se mais espesso e abundante.

Método Sinto-Térmico - resulta da observação conjunta da temperatura basal, do muco, do calendário e eventuais sintomas que ocorram na altura da ovulação.

Estes métodos oferecem pouca eficácia como métodos contraceptivos; no entanto, podem utilizar-se no sentido inverso, para favorecer a gravidez.

Coito interrompido - consiste em retirar o pênis da vagina antes da ejaculação. **Não é um método contraceptivo, mas sim uma prática muito pouco segura que, além de poder dar origem a uma gravidez, provoca ansiedade em ambos os parceiros, podendo também ser causa de futuros distúrbios psicosexuais.**

Recordemos também que, **antes da ejaculação se produz uma pequena emissão de líquido** proveniente das glândulas de Cowper, não perceptível por nenhum dos parceiros, mas **que, no entanto, pode conter espermatozóides.**

Porque é que há pessoas que utilizam outros processos que não mencionamos aqui?

Porque existe pouca informação sobre este tema.

Os métodos que vamos referir agora não **são métodos contraceptivos**, mas processos que se têm utilizado erradamente como contraceptivos e que não evitam a gravidez:

- O período de aleitamento, pois durante este período pode ter início a ovulação;

-

- O coito vulgar, que consiste em ejacular sobre a vulva sem introduzir o pênis na vagina. **Este processo é ineficaz pois uma parte do espermatozóide pode penetrar na vagina;**
-
- A **lavagem vaginal** depois de uma relação coital, pois os espermatozóides deslocam-se com grande rapidez, podendo fecundar um óvulo. Além disso, este sistema altera o meio natural da vagina.

O que é a contracepção do dia seguinte?

É uma preparação hormonal que se pode injectar ou tomar em comprimidos até ao máximo de 72 horas após uma relação coital, em que não foi utilizada contracepção. O mais conhecido e utilizado é o hormonal – a pílula contraceptiva de emergência, também conhecida por **“pílula do dia seguinte”**, composta por 4 comprimidos. Dois devem ser tomados até 72 horas após a relação sexual, e os outros dois, 12 horas após os primeiros. **Este método implica riscos para a saúde da mulher, pelo que não deve de forma alguma ser usado regularmente.** Pode provocar náuseas, vômitos, dores de cabeça e dores abdominais fortes.

Não é um método contraceptivo, mas apenas um processo a utilizar somente em circunstâncias excepcionais (ausência ou falha do método contraceptivo).

O que é a esterilização?

É um método contraceptivo permanente. No homem, trata-se de uma operação muito simples, chamada **vasectomia**. Consiste em seccionar os canais deferentes. A ejaculação continuará a produzir-se, mas a partir desse momento já não conterá espermatozóides.

Na mulher, trata-se de uma operação um pouco mais complexa, e chama-se **laqueação de trompas**. Consiste em obstruir ou seccionar as Trompas de Falópio. Desta maneira, impede-se que o óvulo se encontre com os espermatozóides. O ciclo menstrual não se altera.

Do ponto de vista cirúrgico, a esterilização oferece um baixo nível de risco e não afecta o comportamento sexual. No entanto, podem ocorrer problemas psicológicos se não existir uma informação correcta ou se a decisão não tiver sido bem assumida. Assim, a **esterilização requer uma decisão meditada e madura de não querer ter filhos**, a partir dessa data.

O aborto é um método contraceptivo?

Não, **o aborto não é um método contraceptivo**; é uma interrupção de uma gravidez não desejada, resultante da ausência de planeamento familiar.

O aborto pode ser **espontâneo** ou **provocado**. Neste caso, representa o último recurso face a uma gravidez não desejada. A não existência de contracepção ou a sua ineficácia estão na origem desta situação.

Quando realizado sem garantias sanitárias, representa um gravíssimo risco para a vida da mulher. Além disso, pode causar graves problemas psicológicos e físicos (por exemplo, depressão e impossibilidade de voltar a ter filhos).

No nosso país o aborto está legalizado **só em alguns casos – Lei 6/84, de 11. 05. 84:**

- Quando é o único meio de evitar **perigo de morte ou de grave, irreversível ou duradoura lesão para o corpo ou para a saúde física e psíquica da mulher grávida**. Neste caso, poderá ser realizado nas 12 primeiras semanas de gravidez;
- Quando existem seguros motivos para prever que a **criança** irá sofrer de uma grave **doença ou malformação, incuráveis**. Neste caso, poderá ser realizado nas **primeiras 16 semanas de gravidez**;
- Quando a gravidez resultar de **violação**. Neste caso, poderá ser realizado nas 12 primeiras semanas de gravidez.

É preciso evitar o aborto e a única maneira de o fazer é utilizar um método contraceptivo seguro e adequado.

O que são e como se utilizam as consultas de planeamento familiar?

No nosso país, só a partir de 1976 apareceram as consultas de Planeamento Familiar que existe nos Centros de Saúde e nos Hospitais, onde se dão informações sobre os vários métodos contraceptivos e orientações para a sua utilização correcta. Estão abertos ao rapaz, à rapariga ou ao casal, porque **o planeamento é uma responsabilidade a ser partilhada**.