



MEDICINA
PREVENTIVA



Métodos Contraceptivos e Prevenção de Doenças

Como planejar o seu futuro e garantir
uma vida sexual saudável.



Planejamento Familiar

É o conjunto de ações que auxilia o casal que deseja ter filhos ou prevenir a gravidez. Está também relacionado à prevenção das Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs).

Vale lembrar que o único método contraceptivo que previne as ISTs – principalmente a AIDS – é a camisinha.

Todos os outros métodos previnem apenas a gravidez.

“A escolha do método contraceptivo depende de cada caso. O melhor é associar o controle das gestações das Infecções Sexualmente Transmissíveis.”





Métodos de barreira

São denominados métodos de barreira aqueles que evitam a gravidez pelo impedimento da ascensão dos espermatozoides ao útero.

PRESERVATIVO (CAMISINHA)

Feminino ou masculino, impede a passagem dos espermatozoides para o útero.

Vantagem: previne a contaminação por infecções sexualmente transmissíveis, é prático e barato.

Desvantagem: pode falhar em casos de colocação inadequada ou falha de acondicionamento.

DIAFRAGMA

Método vaginal que consiste em um capuz macio de silicone ou látex com borda flexível que cobre o colo uterino e impede a passagem dos espermatozoides para o útero. É fácil de usar e pode ser inserido até seis horas antes da relação sexual.

Vantagem: não possui efeitos hormonais e não interfere no aleitamento materno.

Desvantagem: deve ser retirado somente após 6 ou 8 horas da última relação sexual. Recomenda-se associá-lo ao gel espermicida e pode falhar em caso de colocação inadequada. Não previne a contaminação por Infecções Sexualmente Transmissíveis.



Métodos Hormonais

Evitam a gravidez com a utilização de dispositivos ou medicamentos constituídos de hormônios.

ANTICONCEPCIONAL ORAL

São pílulas compostas de hormônios semelhantes aos produzidos pelo corpo da mulher. Esses hormônios inibem a ovulação e alteram o muco cervical, dificultando a passagem dos espermatozoides.

Vantagem: auxilia no controle de acne e oleosidade da pele, reduz a incidência de câncer de ovário, reduz a cólica menstrual e auxilia no tratamento da tensão pré-menstrual.

Desvantagem: pode apresentar efeitos colaterais, como trombose venosa e doenças cardiovasculares, principalmente em fumantes acima de 35 anos. Não previne a contaminação por infecções sexualmente transmissíveis.

ADESIVO ANTICONCEPCIONAL

Adesivo composto de hormônios, que deve ser fixado à pele no primeiro dia da menstruação e trocado uma vez por semana, durante três semanas, com pausas de sete dias. Inibe a ovulação e altera o muco cervical.

Vantagem: poucos efeitos colaterais (náuseas, dores de cabeça, desconforto abdominal e cólica menstrual).

Desvantagem: pode causar alergia de contato. Não previne a contaminação por Infecções Sexualmente Transmissíveis.

IMPLANTES HORMONAIIS

Cápsulas ou bastões de material contendo hormônio e devem ser implantados embaixo da pele.

Vantagem: auxiliam mulheres que se esquecem da medicação ou apresentam intolerância gastrointestinal.

Desvantagem: podem causar irregularidade menstrual. Não previne a contaminação por Infecções Sexualmente Transmissíveis.

CONTRACEPÇÃO DE EMERGÊNCIA

(Pílula do dia seguinte)

Faz com que o útero fique desfavorável à gravidez.

Vantagem: método de urgência.

Desvantagem: só deve ser utilizado esporadicamente, após relação desprotegida. Não previne a contaminação por Infecções Sexualmente Transmissíveis.

ANTICONCEPCIONAL INJETÁVEL

Composto de hormônios semelhantes aos produzidos pelo corpo da mulher, uso intramuscular. Inibe a ovulação e altera o muco cervical. Pode ser utilizado mensal ou trimestralmente.

Vantagem: auxilia mulheres que frequentemente se esquecem da pílula ou apresentam intolerância gastrointestinal.

Desvantagem: pode causar irregularidade menstrual. Não previne a contaminação por Infecções Sexualmente Transmissíveis.

ANEL VAGINAL

Anel flexível, que deve ser inserido na vagina, onde permanecerá por três semanas.

Contém hormônios absorvidos pela mucosa vaginal. Inibe a ovulação e altera o muco cervical.

Vantagem: não causa desconforto.

Desvantagem: Não previne a contaminação por Infecções Sexualmente Transmissíveis.



Métodos Mecânicos

Os métodos contraceptivos mecânicos impedem que o espermatozoide encontre o óvulo por obstáculos físicos.

DIU - DISPOSITIVO INTRAUTERINO

Aparelho de plástico revestido de cobre. Impede a passagem dos espermatozoides para as trompas, altera o muco cervical e a cavidade endometrial.

Vantagem: longo tempo de validade, método não hormonal, disponível pelo convênio.

Desvantagem: pode aumentar o fluxo menstrual e as cólicas. Em casos isolados, pode ocorrer expulsão. Não previne a contaminação por infecções sexualmente transmissíveis.

ENDOCEPTIVO HORMONAL

(Método mecânico e hormonal)

DIU com hormônio (um tipo de progesterona) que altera o muco do colo uterino e impede que os espermatozoides cheguem às trompas.

Vantagem: reduz ou zera o fluxo menstrual e é altamente eficaz.

Desvantagem: pode causar irregularidade menstrual. Não previne a contaminação por infecções sexualmente transmissíveis.



Métodos comportamentais ou naturais

São aqueles que não empregam nenhum material ou medicamento.

COITO INTERROMPIDO

É quando o homem retira o pênis da vagina antes da ejaculação. Este método evita que os espermatozoides entrem na vagina.

Vantagem: não apresenta efeitos colaterais.

Desvantagem: alto risco de engravidar e não previne Infecções Sexualmente Transmissíveis.

TABELINHA

Consiste no cálculo do provável dia da ovulação e na abstinência sexual por 7 dias.

Vantagem: não apresenta efeitos colaterais.

Desvantagem: só deve ser utilizado por mulheres que tenham os ciclos menstruais regulares e apresenta risco de gravidez. Não previne a contaminação por Infecções Sexualmente Transmissíveis.

MUCO CERVICAL, BILLINGS

Prevê o período fértil por meio da análise do muco proveniente do colo uterino.

Vantagem: não apresenta efeitos colaterais.

Desvantagem: método pouco seguro. Não previne a contaminação por Infecções Sexualmente Transmissíveis.

TEMPERATURA BASAL

Baseia-se no fato de que, após a ovulação, ocorre um aumento da temperatura corporal, em 0,3 - 0,8°C, por três dias.

Vantagem: não apresenta efeitos colaterais.

Desvantagem: método pouco seguro. Não previne a contaminação por Infecções Sexualmente Transmissíveis.



Métodos Cirúrgicos

Existem dois métodos de esterilização cirúrgica: a laqueadura tubária para a mulher e a vasectomia para o homem.

Ambos são definitivos e de difícil reversão.

Muitos casais optam por esses métodos por não se adaptarem aos métodos reversíveis ou por os considerarem mais seguros. Entretanto, em alguns casos as pessoas se arrependem.

Confira os principais motivos:

- Troca de parceiro e o desejo de ter filhos na nova relação.
- Morte de filhos e o desejo de ter outro.
- Aumento do fluxo menstrual e das cólicas.

A esterilização cirúrgica exige indicação médica e só pode ser realizada conforme os pré-requisitos da Lei 9.263 de 1996. Conheça os métodos cirúrgicos:

LAQUEADURA TUBÁRIA

Obstrui as tubas uterinas, impedindo a migração dos espermatozoides em direção ao óvulo, impossibilitando a fecundação.

Vantagem: não altera a relação sexual.

Desvantagem: podem ocorrer complicações intra e pós-operatórias, como mortalidade, infecções, hematoma na parede do útero, infecção urinária, anemia, reação alérgica ao anestésico e hemorragias. Não previne a contaminação por ISTs.

VASECTOMIA

É uma pequena cirurgia para bloquear os canais deferentes (ductos que levam os espermatozoides produzidos nos testículos até a saída pelo pênis), impedindo a presença de espermatozoides na ejaculação.

Vantagem: cirurgia simples, feita com anestesia local. Possui poucos riscos cirúrgicos, sem efeitos colaterais a longo prazo, não interfere na relação e no prazer sexual.

Desvantagem: leve mal-estar durante 2 a 3 dias após o procedimento, dor, edema ou hematoma. Não previne a contaminação por infecções sexualmente transmissíveis.



Dicas e benefícios

QUAL É O MELHOR MÉTODO?

A escolha do método contraceptivo depende de cada caso. O melhor método é aquele que associa o controle das gestações e a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis. **Nenhum método contraceptivo é 100% eficaz contra a gravidez.**

Tabela comparativa dos métodos contraceptivos

MÉTODO	FALHA
Injetável	1 em 1.000
DIU	1 em 1.000
Endoceptivo Mirena	1 em 1.000
Implante hormonal	1 em 1.000
Adesivo anticoncepcional	1 em 100
Anticoncepcional oral	1 em 100
Vasectomia	1 em 700
Laqueadura	1 em 200
Camisinha masculina	1 em 100
Pílula do dia seguinte	5 em 100

Procure ajuda

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida.
A NotreDame Intermédica está à sua disposição.
Conte com a gente!

Adote hábitos saudáveis em seu dia a dia.

Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas unidades de
Medicina Preventiva - QualiVida.

FALE COM A GENTE:

São Paulo

(11) 3660-1020

ABC

(11) 4122-8740

Mogi das Cruzes

(11) 4795-4060

Campinas

(19) 3741-2211

Jundiaí

(11) 4583-2130

Sorocaba

(15) 3212-9370 / 9380

Americana

(19) 3407-0099

Santos

(13) 3229-1503/1580

Rio de Janeiro

(21) 2528-8210

São Gonçalo

(21) 3984-2985

Responsável Técnico:

Dr. Rodolfo Pires de Albuquerque - CRM: 40.137