



MEDICINA
PREVENTIVA



Métodos Contraceptivos e Prevenção de Doenças

Como planejar seu futuro e garantir
uma vida sexual saudável.



NotreDame
Intermédica

PLANEJAMENTO FAMILIAR

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

Vale lembrar que o único método contraceptivo que previne as DSTs – 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 e das doenças 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 doenças 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 8h da última relação sexual. Recomenda-se associá-lo ao gel espermicida e pode falhar em caso de colocação inadequada.

MÉTODOS HORMONAIS

Evitam a gravidez utilizando dispositivos ou medicamentos constituídos por hormônios.

ANTICONCEPCIONAL ORAL

São pílulas compostas por hormônios semelhantes aos produzidos pelo corpo da mulher. Os 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, 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.

“

Nenhum método contraceptivo é totalmente eficaz contra a gravidez ”

”

PRINCIPAIS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

• ADESIVO ANTICONCEPCIONAL

Adesivo composto por hormônios, deve ser afixado na pele. Precisa ser fixado à pele no primeiro dia da menstruação e deve ser 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, cólica menstrual).

Desvantagem: Pode causar alergia de contato.

• IMPLANTES HORMONAIS

Cápsulas ou bastões de material contendo hormônio que são implantados embaixo da pele.

Vantagem: Auxilia pessoas que se esquecem da medicação ou apresentam intolerância gastrointestinal.

Desvantagem: Pode causar irregularidade menstrual.

• 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.

• ANTICONCEPCIONAL INJETÁVEL

• Compostos por 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 pessoas que frequentemente se esquecem da pílula ou apresentam intolerância gastrointestinal.

• **Desvantagem:** Pode causar irregularidade menstrual.

• 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 DSTs.

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.

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 muito eficaz.

Desvantagem: Pode causar irregularidade menstrual.

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 DST.

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.

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.

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.

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(a) e o desejo de ter filhos na nova relação;
- Parceiro(a) não apoia, totalmente, a decisão;
- 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.

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.

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 das doenças 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 a sua disposição. Conte com a gente!

Responsável pelo conteúdo

Dr. Walter Moschella Júnior

CRM 50275

Cargo: Diretor médico

ANS nº359017

**Adote hábitos saudáveis em seu dia a dia.
Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas
unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.**

Para mais informações sobre nossos programas,
acesse: www.gndi.com.br

CENTRAL DE ATENDIMENTO

ABC (11) 4122-8740

São Paulo (11) 3660-1020

Campinas (19) 3741-2211

Jundiaí (11) 4527-6205

Santos (13) 3229-1580

Sorocaba (15) 3212-9370

Rio de Janeiro (21) 2528-8210

2016