

# Métodos Anticoncepcionais

## 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.

## Camisinha masculina



A camisinha é feita também de látex, material que tem certa elasticidade. Ela é colocada no pênis ereto 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. A camisinha, além de evitar a gravidez, também evita a aquisição de DSTs, como sífilis, gonorreia, 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.

## 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 espermatozoides 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 espermatozoides já tenham morrido. A eficácia desse método é de aproximadamente 80%.

## 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%.

## **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.

## **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 espermatozoides 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 intrauterino



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.

## Tabelinha

1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia
NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF
8º dia	9º dia	10º dia	11º dia	12º dia	13º dia	14º dia
NF	NF	NF	F	F	F	F
15º dia	16º dia	17º dia	18º dia	19º dia	20º dia	21º dia
OV	F	F	F	F	NF	NF
22º dia	23º dia	24º dia	25º dia	26º dia	27º dia	28º dia
NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF
29º dia	F = Fértil    NF = Não-fértil    OV = Ovulação					
NF						

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.