

22-METODOS ALTERNATIVOS A VASECTOMIA

PARA MULHER

A tabelinha é conhecida também como método do calendário, pois a mulher de acordo com o histórico de suas menstruações, identifica o seu período fértil através do calendário. Sabendo-se disso, o casal, que quer evitar uma gravidez, consegue saber quando não devem manter relações sexuais.

MÉTODO

1. a mulher deve anotar num calendário a data em que começa e termina a menstruação.
2. contar o primeiro dia da menstruação (1.º dia do ciclo) até o dia que antecede a próxima menstruação (último dia do ciclo). Isso é o chamado "Ciclo Menstrual".
3. para saber qual é o período fértil:
 - subtrair 18 do ciclo mais curto - obtém-se o início do período fértil;
 - subtrair 11 do ciclo mais longo - obtém-se o fim do período fértil;

Exemplo:

- Ciclo mais curto: $26 - 18 = 8$
- Ciclo mais longo: $35 - 11 = 24$

Utilizando-se desse exemplo, o período fértil da mulher é o do dia 08 ao 24 de cada ciclo. Portanto se não quiser engravidar, a mulher não deve ter relações neste período.

As desvantagens de se usar a tabelinha é que é preciso muita disciplina, além de precisar anotar seis meses das menstruações antes de começar a usar a tabelinha. Outra questão é que a mulher tem que ficar muito tempo sem manter relações.

Existem mulheres que não devem usar a tabelinha como método anticoncepcional:

- as que tem ciclos irregulares;
- que estão amamentando;

- quem precisa de alta eficácia anticoncepcional por motivos de saúde;
- se a diferença entre o ciclo mais curto e o mais longo for de 10 dias ou mais.

EFICÁCIA: as falhas no método variam entre 14 a 47%.

A pílula

A pílula é um medicamento com 2 hormônios: o estrógeno e o progesterona, que são similares aos hormônios produzidos fisiologicamente pelos ovários :

Como a pílula atua?

Impede a ovulação;

Aumenta a espessura do muco cervical (colo do útero) impedindo que os espermatozóides se movam livremente para atingirem os óvulos;

Torna o revestimento uterino mais fino para ajudar a evitar que um ovo fertilizado seja implantado.

O adesivo

Trata-se de um adesivo fino, bege, macio que é colocado na pele e que pode ser usado de forma discreta debaixo da roupa.

Contém dois hormônios, o estrogênio e o progesterona, que são semelhantes aos hormônios habitualmente produzidos pelos ovários e que são rapidamente liberados através da pele para a corrente sanguínea durante sete dias.

Estes hormônios atuam impedindo a ovulação, aumentando a espessura do muco cervical em redor do colo do útero, e assim impedindo que os espermatozóides cheguem aos óvulos. Além de tornar o revestimento uterino mais fino impedindo a implantação do óvulo.

O adesivo é um contraceptivo hormonal semanal. Cada adesivo é usado durante uma semana (sete dias) e substituído todas as semanas durante três semanas, seguido por uma semana "sem adesivo" quando ocorre a semana de sangramento. Deve sempre ser substituído no mesmo dia da semana - o que se converte no "dia de troca do adesivo".

Implante Subcutâneo

É um implante contraceptivo de bastão único, que é inserido sob a pele da parte superior do braço. Consiste de um bastão não biodegradável, contendo somente progesterona, medindo 4,0 cm de comprimento e 2mm de diâmetro, do mesmo tamanho que um palito de fósforo.

Ação e características:

O método deve ser inserido e removido por profissionais da área da saúde com aplicador especialmente desenvolvido para o procedimento;

O implante atua através da liberação do hormônio etonogestrel, cerca de 40 mcg por dia que impede a ovulação;

O método possui duração de 3 anos.

Injeções

Tal como o nome sugere, trata-se de uma forma injetável de contracepção, administrada por via intramuscular (geralmente nas nádegas).

Após a injeção, os hormônios progestágenos são liberados de forma gradual no organismo. Trata-se do mesmo tipo de hormônio da pílula.

Ação e características:

Aumenta a espessura do muco no colo do útero tornando difícil a entrada dos espermatozoides no útero;

Torna mais fino o revestimento uterino para tornar menos provável a implantação de um óvulo fertilizado;

Em algumas mulheres, impede a ovulação;

Uma injeção tem a duração um mês, dependendo do tipo utilizado;

Tem ação imediata se for administrada do primeiro ao quinto dia do ciclo menstrual.

Preservativo feminino

O preservativo feminino é constituído por poliuretano de espessura muito fina (plástico). Tal como o preservativo masculino, tem uma extremidade aberta e outra fechada.

Deve ser utilizado da seguinte forma:

Reveste a vagina e impede os espermatozóides de entrar no útero;

Como o preservativo masculino, é conhecido como um método contraceptivo de barreira;

Pode ser inserido em qualquer altura antes da relação sexual e ser depois removido;

Um novo preservativo deve ser usado a cada relação sexual;

É importante ler as instruções para colocação do preservativo antes da utilização

Diafragmas

O diafragma é flexível e fino, constituído por borracha ou silicone. Apresentam-se como uma cúpula circular que cobre o colo do útero.

Ação e características:

É inseridos na vagina e cobre a entrada do útero;

Representa um método contraceptivo de barreira que evita que o espermatozóide atinja o óvulo;

Pode ser usados com um espermicida para destruir os espermatozóides no canal vaginal;

Podem ser inserido até 3 horas antes da relação sexual, mas deve ser deixado no local durante pelo menos seis horas após a mesma;

Deve ser cuidadosamente lavados, após a utilização e conservados na embalagem fornecida.

Existem muitos tipos diferentes de diafragma. Somente o médico; poderá aconselhar qual o mais adequado para cada mulher.

Dispositivos intra-uterinos (DIUs)

É um pequeno dispositivo de plástico e cobre, algumas vezes em forma de •T, com um ou dois filamentos flexíveis numa extremidade.

É ajustado ao útero por um médico com experiência .

Ação e características:

Impede o espermatozóide de atingir o óvulo, ou impede a implantação do óvulo nas paredes do útero;

É colocado entre os dias 1 e 14 do ciclo de 28 dias;

O DIU necessita de ser verificado por um/a médico/a seis semanas após a colocação e depois disso uma vez por ano;

Os DIU's são eficazes logo que são colocados e o seu efeito dura 3, 5, 8 e 10 anos, dependendo do tipo de dispositivo;

Há muitos tipos diferentes de DIU e o/a médico/a aconselhará qual o mais adequado em cada caso.

Anel vaginal

É um anel de um tipo de plástico, transparente e flexível, com diâmetro externo de 5,4 cm e espessura de 4 mm.

Ação e características:

A liberação diária de 15 mcg de etinilestradiol e 120 mcg de etonogestrel inibem a ovulação;

É colocado entre os dias 1 e 14 do ciclo de 28 dias;

Os hormônios são absorvidos diretamente pela mucosa vaginal, por difusão.

Cada anel promove a proteção durante 1 mês, deve ser utilizado por 3 semanas consecutivas com uma semana de pausa;

Pode ser aplicado pela própria paciente.

Esterilização feminina

A esterilização feminina é um método de contracepção que envolve a laqueadura, ou bloqueio das trompas. A esterilização feminina normalmente exige uma operação que envolve uma anestesia e que resulta numa permanência no hospital durante 1 a 3 dias (algumas vezes pode ser feita sob anestesia local e, nesse caso, muitas vezes a mulher pode ter alta no mesmo dia).

Ação:

Evita que o óvulo se una ao espermatozóide.

Métodos naturais de planejamento familiar

O planejamento familiar por métodos naturais de evitar a gravidez, baseia-se na compreensão e utilização dos indicadores de fertilidade natural do corpo para reconhecer os oito ou nove dias em cada mês em que a mulher é fértil.

São ensinados de forma mais completa por um especialista nestes métodos, podendo ser muito complexos, pois para que sejam eficazes é importante que os indicadores de fertilidade sejam monitorados de forma apropriada.

Ação e características:

Abstinência de sexo durante as fases férteis do ciclo, durante o mês.

Ou uso de método de barreira, tais como os preservativos, durante os períodos férteis do mês.

PILULA DO DIA SEGUINTE

A pílula do dia seguinte é um eficiente método para evitar a gravidez quando ocorrem situações que não estavam programadas. Por exemplo, quando a camisinha se rompe ou a mulher é vítima de estupro. Nesses casos, a pílula do dia seguinte deve ser tomada o mais rápido possível. Só funciona se for ingerida em no máximo 72 horas após o sexo. É preciso tomar duas pílulas, num intervalo de 12 horas entre uma e outra. Quanto mais cedo a mulher ingerir as pílulas, melhor: dá mais tempo de evitar que o espermatozóide fecunde o óvulo. Caso isso já tenha ocorrido, as pílulas fazem com que o óvulo não consiga ser implantado no útero, o que impede a gravidez.

PARA O HOMEM

Preservativo masculino

O preservativo masculino é um tubo muito fino de látex (borracha) ou de poliuretano (plástico). Tem uma extremidade aberta e outra fechada, que possui um depósito. A maioria dos preservativos são lubrificados para tornar mais fácil a sua utilização. Alguns preservativos têm um lubrificante espermicida.

Deve ser utilizado da seguinte forma:

- Desenrolado sobre o pênis ereto antes da relação sexual;
- Evitar que o esperma entre na vagina - o preservativo é considerado como um método contraceptivo de barreira;
- Na altura da ejaculação/orgasmo o depósito na extremidade fechada armazena o esperma;
- Deve ser removido cuidadosamente, logo após a relação sexual;
- Um novo preservativo deve ser usado a cada relação sexual;

- É importante ler as instruções de aplicação do preservativo antes de o utilizar;
- Recomenda-se utilização de preservativos com controle de qualidade certificados (Ex: INMETRO).

ESPERMICIDAS

Espermicidas são produtos químicos em formas de geléia, cremes, espumas e óvulos que se colocam na vagina. Eles matam ou deixam sem ação os espermatozóides, impedindo a entrada deles no colo do útero. Agindo assim evitam a gravidez e também protegem contra algumas doenças ginecológicas, como infecções vaginais.

A utilização dos espermicidas, além de necessitarem de disciplina no uso é mais eficaz quando utilizado com a camisinha ou o diafragma.

Eles devem ser colocados antes de cada relação e podem chegar a interferir na relação por causa da mudança de cheiro ou umidade. É preciso cuidado, pois podem causar irritação na vagina ou no pênis.

Para cada tipo de espermicida há uma utilização diferente:

- **COMPRIMIDOS E ÓVULOS:** devem ser colocados na vagina 15 minutos antes do início da relação.
- **GELÉIAS, CREME E ESPUMA:** precisam de menos ou nenhum tempo de espera.

IMPORTANTE: devem ser colocados antes de cada relação sexual.

Usar os espermicidas não é aconselhado para mulheres que tem alergia ao espermicida, que não quer mais filhos e que não podem ficar grávida por motivos de saúde.

Coito interrompido

Os métodos naturais mais conhecidos são o coito interrompido e a tabelinha. No coito interrompido, o homem interrompe a relação na hora em que vai ejacular, impedindo o lançamento do esperma na vagina da mulher. Apesar de muito comum, este método tem um índice de falha de aproximadamente 30%.

Vasectomia

Método definitivo para evitar a gravidez por parte do homem em que consiste em cirurgia de ligadura do canal deferente, bilateralmente, impedindo que os espermatozoides alcancem o óvulo na tuba uterina.