

Autor: Magui Neto, Beatriz Soares

Última atualização: 2016/05/13

Palavras-chave: Contraceção, Fertilidade, Sexualidade, Saúde Reprodutiva, Fármacos para a fertilidade feminina

Resumo

Apesar de a pílula ser o método contraceptivo mais utilizado pelas mulheres em todo o mundo, nem sempre se ajusta às necessidades individuais de todas as pessoas. Existem outros métodos, porventura menos conhecidos, mas que podem oferecer uma alternativa que melhor se adapte a cada situação. Neste artigo descrevem-se as alternativas hormonais à pílula, com o objetivo de esclarecer as formas de utilização, vantagens e desvantagens. Só quem está informado pode fazer as melhores opções.

Alternativas Hormonais ao uso da Pílula

Na hora de escolher o melhor método para prevenir uma gravidez, existem inúmeras alternativas hormonais à pílula. Deve-se preferir um método diferente da pílula quando existe:

- Esquecimento frequente da toma diária;
- Dificuldade em engolir, vômitos ou antecedentes de cirurgia bariátrica;
- Doença Inflamatória Intestinal ou diarreia crónica;
- Toma habitual de medicação que interfere com a pílula;
- Preferência da mulher.

A maioria dos métodos aqui descritos apresenta os mesmos efeitos indesejáveis e contraindicações da pílula, pois contêm o mesmo tipo de hormonas. Contudo, estes podem ter vantagens pela forma de utilização (não implicam toma diária de um comprimido) e pela via de administração (pela ação local).

Métodos Combinados (Estrogénio + Progestativo)

1. Anel Vaginal

Local de Aplicação

- Vagina

Alternativas_Hormonais_ao_uso_da_Pílula

Duração	<ul style="list-style-type: none">• 3 semanas + 1 semana de paragem
Eficácia	<ul style="list-style-type: none">• Alta.• No 1º ano de utilização, a probabilidade de gravidez em condições ideais é de 0,3% e nas condições habituais é de 8%.
Colocação	<ul style="list-style-type: none">• O anel é colocado na vagina onde permanece durante 3 semanas, seguido de uma semana de pausa, na qual deverá ocorrer a menstruação.• O anel deve ser comprimido entre os dedos e inserido de forma semelhante a um tampão higiénico, até a mulher se sentir confortável.• A posição exacta não é crítica para o efeito contraceptivo.
Vantagens em relação à pílula combinada	<ul style="list-style-type: none">• Não exige toma diária;• Efeito essencialmente local;• Níveis séricos mais baixos e estáveis de estrogénios
Desvantagens em relação à pílula combinada	<ul style="list-style-type: none">• Algumas mulheres podem sentir dificuldade na colocação do anel vaginal, o que pode ser melhorado, com o ensino da técnica.• Podem sentir mais corrimento vaginal, geralmente sem gravidade
Nome Comercial	<ul style="list-style-type: none">• Nuvaring® Circllet®

2. Transdérmico

Local de Aplicação	<ul style="list-style-type: none">• Pele
Duração	<ul style="list-style-type: none">• Uma semana x 3, seguido de 1 semana de pausa
Eficácia	<ul style="list-style-type: none">• Alta• No 1º ano de utilização, a probabilidade de gravidez em condições ideais é de 0,3% e nas condições habituais é de 8%.
Colocação	<ul style="list-style-type: none">• O adesivo é aplicado uma vez por semana, durante 3 semanas, seguido de uma semana de pausa, na qual deverá ocorrer a menstruação.• O adesivo deve ser aplicado sobre pele limpa, seca, sem pelos e intacta, nas nádegas e coxas, braço, barriga e tórax (excepto na região mamária), variando o local em cada aplicação.
Vantagens em relação à pílula combinada	<ul style="list-style-type: none">• Não exige toma diária
Desvantagens em relação à pílula combinada	<ul style="list-style-type: none">• Atingem-se níveis mais elevados de estrogénios no sangue

1. Anel Vaginal

- Risco de irritação da pele no local da aplicação

Nome Comercial

- EVRA®

Métodos Progestativos

1. Sistema Intra-Uterino

Local de Aplicação

- Útero

Duração

- 5 anos

Eficácia

- Alta.
- No 1º ano de utilização, a probabilidade de gravidez é de 0,2%.

Colocação

- O dispositivo é colocado no útero, pelo médico, no consultório, sem necessidade de anestesia.
- É um procedimento simples que envolve poucos riscos quando bem feito.

Vantagens em relação à pílula progestativa

- Longa duração, não exigindo toma diária
- Efeito hormonal essencialmente local

Desvantagens em relação à pílula progestativa

- Pode dar algum desconforto e uma pequena hemorragia na inserção e remoção

Nome Comercial

- Jaydess®
- Mirena®
- Erlacela®

Existem alguns Mitos à volta dos dispositivos intra-uterinos que não correspondem à verdade:

- Mulheres que nunca tiveram filhos não podem usar ? **FALSO** ? As mulheres que nunca engravidaram podem recorrer a este método com a mesma eficácia
- Aumenta risco de gravidez ectópica (fora do útero) ? **FALSO** ? não está demonstrado um maior número de gravidezes ectópicas nas mulheres com DIU
- Aumenta risco de infertilidade ? **FALSO** ? Apesar de poder haver algum atraso no retorno da fertilidade normal, ao fim de algum tempo, não há diferenças justificáveis pelo DIU
- Aumenta risco de Doença Inflamatória Pélvica ? **PARCIALMENTE FALSO** - Há uma pequeno aumento do risco nos primeiros dias (até 1 mês) que depois desaparece.

2. Transdérmico

2. Subcutâneo

Local de Aplicação

- Debaixo da pele

Duração

- 3 anos

Eficácia

- Alta.
- Probabilidade de gravidez é de 0,05% no 1º ano.

Colocação

- É colocado pelo médico, no consultório com o recurso a anestesia local.
- O implante é inserido debaixo da pele na região do antebraço após uma pequena incisão. Não exige pontos.

Vantagens em relação à pílula

- Longa duração, não exigindo toma diária

Desvantagens em relação à pílula

- Após remoção do implante os seus efeitos anti-contraceptivos podem manter-se por algum tempo (em geral, poucas semanas), o que dificulta uma gravidez durante esse tempo.
- Aumento de peso

Nome Comercial

- Implanon NXT®

3. Injectável

Local de Aplicação

- Intramuscular

Duração

- 12 semanas

Eficácia

- Alta
- No 1º ano de utilização, a probabilidade de gravidez em condições ideais é de 0,3% e em condições habituais de 3%.

Colocação

- Injeção única intramuscular na nádega ou no braço

Vantagens em relação à pílula progestativa

- Longa duração, não exigindo toma diária
- Não apresenta interações medicamentosas dignas de referência;

Desvantagens em relação à pílula progestativa

- O efeito anti-concepcional pode manter-se por algum tempo (em geral, poucas semanas) após a última toma.
- A utilização no início da amamentação (até às 3 semanas pós-parto) não está indicada.

Nome Comercial

- Depo-Provera®

Conclusão

Não existe um método contraceptivo perfeito e as mulheres devem ser capazes de fazer uma escolha esclarecida, adaptada às suas expectativas e sexualidade, tendo em conta as vantagens e desvantagens de cada opção:

- [Pílula contracetiva](#)
- [Alternativas não hormonais à pílula](#)

Referências recomendadas

- [Infarmed, Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I. P](#)
- [Consenso sobre contraceção da Sociedade Portuguesa de Ginecologia, Sociedade Portuguesa da Contracepção e Sociedade Portuguesa de Medicina da Reprodução, 2011](#)
- [James Trussell and L.L. Wynn, Reducing Unintended Pregnancy in the United States, Association of Reproductive Health Professionals, Contraception Editorial January 2008, Contraception Journal](#)
- [Programa Nacional de Saúde Reprodutiva](#)
- [DGS - Saúde reprodutiva / Planeamento familiar, 2008](#)
- [Associação para o Planeamento Familiar](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

[Beatriz Soares](#) • [Mágui Neto](#)