Autor: Magui Neto, Beatriz Soares

Última atualização: 2016/05/13

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

Resumo

Apesar de a pílula ser o método contracetivo 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, vómitos 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

Duração	• 3 semanas + 1 semana de paragem
Eficácia	• Alta. • No 1º ano de utilização, a probabilidade de gravidez em condições ideias é de 0,3% e nas condições habituais é de 8%.
Colocação	• 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	• Não exige toma diária; • Efeito essencialmente local; • Níveis séricos mais baixos e estáveis de estrogénios
Desvantagens em relação à pílula combinada	• 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	• Nuvaring® Circlet®

2. Transdérmico

Local de Aplicação	• Pele
Duração	• Uma semana x 3, seguido de 1 semana de pausa
Eficácia	• Alta • No 1º ano de utilização, a probabilidade de gravidez em condições ideias é de 0,3% e nas condições habituais é de 8%.
Colocação	• 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	• Não exige toma diária
Desvantagens em relação à pílula combinada	• Atingem-se níveis mais elevados de estrogénios no sangue

	• 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. 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