

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, esta não se ajusta às necessidades individuais de todas as pessoas.

Existem métodos alternativos, alguns com hormonas e outros não, que frequentemente são pouco conhecidos. Neste artigo serão descritas as alternativas não hormonais à pílula, com o objetivo de esclarecer a população geral sobre a sua forma de utilização, vantagens e desvantagens.

Alternativas Não Hormonais à Pílula

Na hora de escolher o melhor método para prevenir uma gravidez, existem inúmeras alternativas à pílula, que não contêm hormonas. Deve ser ponderado um método diferente da pílula, não hormonal, quando existe:

- Contraindicação ao uso de contraceptivos hormonais;
- Efeitos secundários hormonais não tolerados;
- Dificuldades em engolir, vômitos ou antecedentes de cirurgia bariátrica;
- Doença Intestinal Inflamatória ou diarreia crónica;
- Toma habitual de medicação que interfere com a pílula;
- Preferência da mulher.

Métodos de Barreira

1. Preservativo Masculino

Eficácia

- Preservativo Masculino: 2% gravidez/ano.

Como usar

- Deve ser colocado correctamente no pénis/vagina antes da relação sexual

Alternativas_Não_Hormonais_à_Pílula

Vantagens em relação à pílula	<ul style="list-style-type: none">• É de utilização única (não é reutilizável)• Após relação sexual deve-se garantir que não ocorreu ruptura ou deslocação• Único método contraceptivo que previne Infecções Sexualmente Transmissíveis• Efeitos apenas locais• No caso do preservativo masculino pode prevenir a ejaculação precoce
Desvantagens em relação à pílula combinada	<ul style="list-style-type: none">• Alergia ao material ou lubrificante• Risco de ruptura ou deslocação durante a relação sexual
Nome Comercial	<ul style="list-style-type: none">• Várias marcas
Nota	<ul style="list-style-type: none">• O preservativo feminino é uma versão para senhoras do preservativo, funcionando de forma idêntica à versão masculina.• Em Portugal, apesar de aprovado para comercialização, não está disponível nas farmácias, parafarmácias ou supermercados.

2. Espermicidas

Eficácia	<ul style="list-style-type: none">• Baixa quando usado isoladamente• 18% gravidez/ano.
Como usar	<ul style="list-style-type: none">• Apresenta-se sob a forma de creme, espuma, esponja, gel, membrana, cones ou comprimidos vaginais, sendo o agente mais frequentemente utilizado o nonoxinol-9.• Deve ser introduzido profundamente na vagina antes de cada relação sexual• Nas primeiras 6 horas após a relação sexual deve-se evitar duche vaginal• Recomenda-se a associação a outros métodos contraceptivos
Vantagens em relação à pílula	<ul style="list-style-type: none">• Efeitos apenas locais• Fácil aplicação• Pode aumentar a lubrificação vaginal
Desvantagens em relação à pílula combinada	<ul style="list-style-type: none">• Baixa eficácia• Alergia ou irritação genital• Pode interferir na relação sexual
Nome Comercial	

- Várias marcas

Nota

- Muitas marcas de preservativos associam os espermicidas ao látex na sua composição

Dispositivo Intra-Uterino de Cobre

Local de Aplicação

- Útero

Duração

- 5 anos

Eficácia

- **Alta.**
- No 1º ano de utilização, a probabilidade de gravidez em condições ideais é de 0,6% e em condições habituais de 0,8%.

Colocação

- 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

- Longa duração, não exigindo toma diária
- Sem efeitos sistémicos

Desvantagens em relação à pílula

- Desconforto e pequena hemorragia durante a inserção e remoção.

Nome Comercial

- Gine-T ®, Multiload ®, Nova-T ®, Mona-Lisa ®, Cu375 ®, entre outras marcas.

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.

Esterilização

A esterilização, feminina ou masculina, é um método cirúrgico que tem como finalidade evitar definitivamente a concepção.

São métodos invasivos (cirurgia), o que acarreta sempre algum risco.

Ao contrário do que se pensa podem não ser 100% eficazes.

Está indicada quando é opção da mulher, do homem ou do casal não voltar a ter filhos ou quando existe contraindicação de ordem médica para uma gravidez/maternidade.

É importante ter consciência de que a contraceção é da responsabilidade tanto do homem como da mulher, sendo indispensável haver uma decisão esclarecida, uma vez que a taxa de arrependimento é elevada, principalmente no caso de:

- ◊ Mulheres jovens (menos de 30 anos);
- ◊ Mulheres que nunca tiveram filhos (Nulíparas);
- ◊ Casais com história de morte de um filho;
- ◊ Casais com problemas conjugais (parceiro não apoia a decisão);
- ◊ Quando há mudança de companheiro;
- ◊ Quando o procedimento é realizado durante ou no pós-parto imediato.

Assim, de acordo com a legislação portuguesa (lei 3/84 ? Artº10º) a esterilização só pode ser praticada a maiores de 25 anos, mediante declaração escrita e devidamente assinada.

Em relação à pílula, este método tem a vantagem de ser definitivo, não exigindo qualquer precaução em caso de esquecimento, diarreia ou vômitos e não apresentar efeitos sistémicos das hormonas ou interações medicamentosas.

Vasectomia (Homens)

Eficácia

- Alta
- Probabilidade de 0.15% gravidez /ano

Procedimento

- Procedimento cirúrgico rápido que exige apenas anestesia local, realizada em regime ambulatorio.
- É feita a laqueação dos canais deferentes, que ligam os testículos (local onde são produzidos os espermatozoides) à uretra.

Vantagens em relação à pílula

- Contraceção segura, eficaz e definitiva (quando bem realizada);
- Não provoca disfunção sexual e não afecta o desejo sexual.

Desvantagens em relação à pílula

- Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis;
- Necessidade de outro tipo de contraceção nas primeiras 20 ejaculações ou nos primeiros 3 meses após o procedimento;
- Exige a realização espermograma;
- Embora raras, existe a possibilidade de ocorrência de complicações cirúrgicas

Laqueação Tubária (Mulheres)

Eficácia

- Alta - depende, em parte, da técnica de laqueação das trompas realizada.
- Probabilidade de 0.5% gravidez/ano.

Procedimento

- Exige intervenção cirúrgica, em bloco operatório, sob anestesia;
- Realizada em regime de ambulatório, não exigindo internamento prolongado;
- Pode ser realizada em qualquer momento, desde que não haja contra-indicações, inclusive no momento da cesariana ou outra cirurgia abdominal

Vantagens em relação à pílula

- Contraceção segura, eficaz e definitiva (quando bem realizada);
- Não interfere na amamentação;
- Não interfere com a libido;

Desvantagens em relação à pílula

- Exige intervenção cirúrgica
- Não protege contra Infecções Sexualmente Transmissíveis;
- Embora baixo, existe sempre o risco de complicações cirúrgicas e anestésicas;
- Maior risco de gravidez ectópica (fora do útero), no caso de falha do método.

Oclusão Tubar (Mulheres)

Eficácia

- Alta - depende, em parte, da técnica de laqueação das trompas realizada.
- Probabilidade de 0.5 a 1.8% gravidez/ano.

Procedimento

- Sem necessidade de intervenção cirúrgica ou anestesia geral
 - ◆ Essure®
 - ◇ Introdução de um micro-implante flexível em cada trompa, através do útero
 - ◇ Este dispositivo promove uma reacção de corpo estranho e uma resposta inflamatória local, ocorrendo oclusão das trompas, irreversível, em 3 meses.
 - ◆ Adiana®
 - ◇ Utiliza um cateter com radiofrequência que provoca uma destruição superficial e oclusão da entrada da trompa

Vantagens em relação à pílula

- Contraceção segura, eficaz e definitiva (quando bem realizada);

- Não interfere na amamentação;
- Não interfere com a libido;
- Procedimento rápido e com rápida recuperação.

- Não pode ser realizada em situações de laqueação de trompas prévia, parto < 6 semanas, doença inflamatória pélvica activa ou recente, hipersensibilidade ao níquel (Essure®), tratamento com imunossuppressores (incluindo corticóides) e alergia a meios de contraste;
- Não protege contra Infecções Sexualmente Transmissíveis;
- Embora baixo, existe sempre o risco de complicações relacionadas com a intervenção;
- Necessidade de outro método contraceção até confirmação da correcta colocação dos micro-implantes (Essure®) (3 meses após procedimento) ou realização de histerosalpingografia (Adiana®);
- Custo elevado.

Desvantagens em relação à pílula

Nome Comercial

- Adiana®
- Essure®

Conclusão

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

- Pílula contracetiva
- Alternativas 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 Contraceção 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 conosco](#) *****

[Beatriz Soares](#) • [Mágui Neto](#)