

**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

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

## 2. Transdérmico

<b>Local de Aplicação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pele</li></ul>
<b>Duração</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uma semana x 3, seguido de 1 semana de pausa</li></ul>
<b>Eficácia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alta</li><li>• No 1º ano de utilização, a probabilidade de gravidez em condições ideais é de 0,3% e nas condições habituais é de 8%.</li></ul>
<b>Colocação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O adesivo é aplicado uma vez por semana, durante 3 semanas, seguido de uma semana de pausa, na qual deverá ocorrer a menstruação.</li><li>• 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.</li></ul>
<b>Vantagens em relação à pílula combinada</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Não exige toma diária</li></ul>
<b>Desvantagens em relação à pílula combinada</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atingem-se níveis mais elevados de estrogénios no sangue</li></ul>

## 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

<b>Local de Aplicação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Debaixo da pele</li></ul>
<b>Duração</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 anos</li></ul>
<b>Eficácia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alta.</li><li>• Probabilidade de gravidez é de 0,05% no 1º ano.</li></ul>
<b>Colocação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• É colocado pelo médico, no consultório com o recurso a anestesia local.</li><li>• O implante é inserido debaixo da pele na região do antebraço após uma pequena incisão. Não exige pontos.</li></ul>
<b>Vantagens em relação à pílula</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Longa duração, não exigindo toma diária</li></ul>
<b>Desvantagens em relação à pílula</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Aumento de peso</li></ul>
<b>Nome Comercial</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Implanon NXT®</li></ul>

## 3. Injectável

<b>Local de Aplicação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intramuscular</li></ul>
<b>Duração</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 12 semanas</li></ul>
<b>Eficácia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alta</li><li>• No 1º ano de utilização, a probabilidade de gravidez em condições ideais é de 0,3% e em condições habituais de 3%.</li></ul>
<b>Colocação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Injeção única intramuscular na nádega ou no braço</li></ul>
<b>Vantagens em relação à pílula progestativa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Longa duração, não exigindo toma diária</li><li>• Não apresenta interações medicamentosas dignas de referência;</li></ul>

**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