

## Métodos Contraceptivos

### 1. Métodos comportamentais:

#### a) Tabela (Ogino-Knaus)

O método da Tabela é baseado em cálculos que a mulher deve fazer de acordo com o seu ciclo menstrual. Geralmente o período fértil da mulher, ou seja, o período em que ela ovula, está entre o 8º e o 19º dia após a menstruação. Nesse período, a mulher que utiliza este método não deve ter relações sexuais. Para utilizar este método, a mulher deve conhecer bem o seu ciclo menstrual, anotando o início da menstruação por alguns meses. Este não é um método seguro para evitar a gravidez, pois só funciona para quem tem o ciclo regular, além de não proteger contra as DSTs.



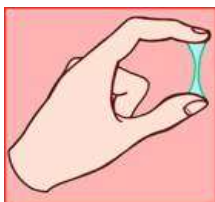
#### b) Temperatura Corporal Basal

Este método baseia-se nas alterações que os hormônios femininos provocam na temperatura do corpo ao longo do ciclo menstrual. Temperatura basal é a temperatura do corpo em repouso. A eficácia do método depende de seu uso correto e da cooperação de ambos os parceiros. A eficácia será maior se o casal não tiver relação sexual com penetração vaginal no período fértil. Antes da ovulação, a temperatura basal é um pouco mais baixa e permanece assim até a ovulação. Quando acontece a ovulação, a temperatura sobe alguns décimos de grau e permanece assim até a chegada da próxima menstruação.



#### c) Muco Cervical (Billings)

Este método baseia-se na determinação do período fértil pela auto-observação das mudanças do muco cervical e da sensação de umidade na vagina ao longo do ciclo menstrual. A eficácia do método do muco cervical depende de seu uso correto e da cooperação de ambos os parceiros. A eficácia será maior se o casal não tiver relação sexual com penetração vaginal no período fértil. Este método não é indicado após o parto ou durante a amamentação, ou quando a mulher apresenta febre ou corrimento vaginal.



#### d) Coito Interrompido

O coito interrompido é a retirada do pênis da vagina antes da ejaculação. Não é um método seguro para prevenir a gravidez, pois as secreções do pênis antes da ejaculação podem conter espermatozoides. Nesse método também não há proteção contra as doenças sexualmente transmissíveis.

## 2. Métodos de barreira:

### a) Condôm Masculino (Camisa de Vênus)

A camisinha é feita de látex, um tipo de borracha, mas há também camisinhas feitas de poliuretano, indicadas para pessoas que têm alergia ao látex. Alguns cuidados na colocação aumentam a eficácia desse preservativo: a camisinha deve ser colocada no pênis ereto. É importante segurar a ponta da camisinha durante a colocação, deixando uma parte vazia, sem ar, para que o esperma fique depositado ali depois da ejaculação.



Devido à possibilidade de falha na prevenção da gravidez, recomenda-se o uso da camisinha associado a outros métodos anticoncepcionais como os hormonais, por exemplo. O estímulo ao uso dos preservativos é recomendado pelos órgãos de saúde devido a sua eficácia na prevenção de doenças sexualmente transmissíveis – DST/AIDS. Sua eficácia depende do uso, mas tecnicamente há 3% de chance de falha para o uso correto.

CAMISINHA MASCULINA



### b) Condôm Feminino

A camisinha feminina é feita de um tipo de plástico, o poliuretano, com anéis flexíveis nas duas extremidades. Um deles é fechado e deve ser colocado no interior da vagina. O outro é aberto e deve ficar do lado de fora protegendo os pequenos e grandes lábios. A camisinha feminina também é lubrificada e deve ser utilizada uma única vez. Não deve ser usada em conjunto com a camisinha masculina por causa do risco de aderência e ruptura. Vantagens: Não exige prescrição médica e confere proteção contra DST/AIDS. A possibilidade de falha é de aproximadamente 5%, podendo chegar a 20%.

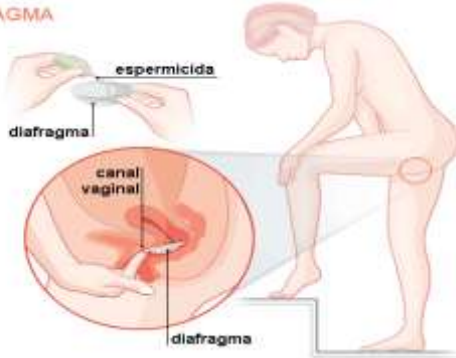
CAMISINHA FEMININA



### c) Diafragma

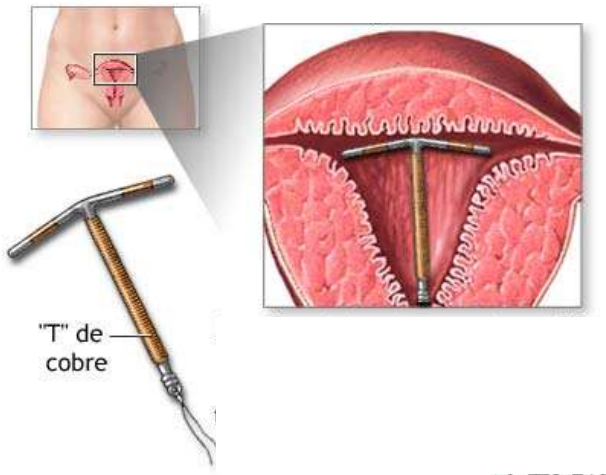
É um dispositivo em forma de cúpula, feito de látex ou silicone. Sua borda flexível permite a introdução no interior da vagina até ficar encaixado no colo do útero. Deve ser colocado imediatamente antes da relação sexual ou com até seis horas de antecedência. Há vários tamanhos e para saber o mais adequado, a mulher deve fazer uma medição com um profissional de saúde capacitado. Recomenda-se a utilização do diafragma juntamente com pomada espermicida para aumentar a sua eficácia. A possibilidade de falha desse método está entre 2% e 6%, podendo chegar a 20%.

DIAFRAGMA



### 3. Dispositivo Intra-Uterino (DIU)

Há vários tipos e o mais comum é feito de um tipo de plástico (polietileno) recoberto com cobre ou hormônios. O DIU é colocado dentro do útero, por isso, é um procedimento que deve ser feito no consultório médico. Esse dispositivo pode permanecer por alguns anos no interior do útero sendo monitorado pelo médico. Sua eficácia se assemelha à pílula anticoncepcional quando bem posicionado. Sua ação é espermaticida, ou seja, mata os espermatozóides antes que eles possam alcançar o óvulo.



### 4. Contraceção hormonal:

#### a) Pílula anticoncepcional

É considerada um dos melhores métodos de prevenção de uma gravidez indesejada. A margem de segurança da pílula é de 99%, o que a torna o método anticoncepcional mais seguro de todos. Entretanto sua eficácia está relacionada ao modo pelo qual a mulher o utiliza, não deixando de tomar nenhum dia durante o



uso da mesma cartela. Os hormônios presentes na pílula impedem a ovulação e, conseqüentemente, a gravidez. Existem diversos tipos de pílula porque existem diversos tipos de mulheres. Por isso, é imprescindível a orientação médica para o uso desse método.

#### b) Pílula do dia seguinte

A pílula anticoncepcional de emergência, também chamada "pílula do dia seguinte", é utilizada nos dias seguintes a uma relação sexual desprotegida. Há tipos diferentes desse medicamento, devendo ser usada sob orientação médica e nunca como método de rotina, mas apenas em circunstâncias excepcionais. A eficácia do tipo de pílula mais utilizado pode chegar a 95% quando iniciada nas primeiras 24 horas, de 85% entre 25 e 48 horas e de 58% entre 49 e 72 horas. Por não se tratar de um método de barreira, assim como os demais métodos hormonais, não previne contra DST/AIDS.



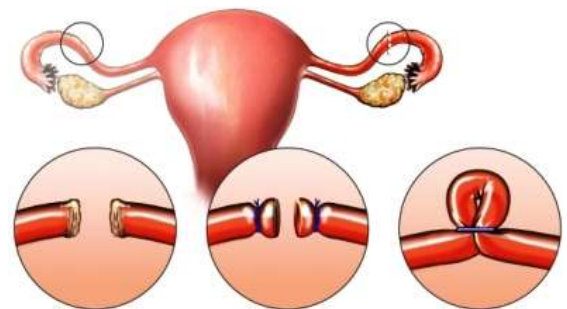
### 5. Método da Lactação e Amenorréia (LAM)

É um método anticoncepcional temporário que consiste no uso da amamentação para evitar a gravidez. O nome LAM significa método da lactação e amenorréia. Lactação quer dizer amamentação e amenorréia quer dizer falta de menstruação.

### 6. Contraceção cirúrgica:

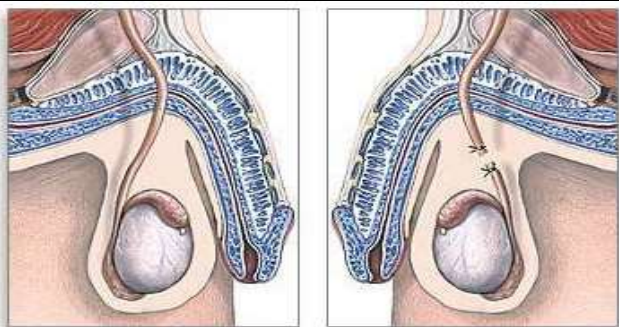
#### a) Laqueadura Tubária

A laqueadura é um procedimento cirúrgico, de esterilização feminina, feito normalmente no parto cesariano. Consiste na remoção de parte das tubas uterinas seguida da amarração dos dois pontos onde a tuba foi cortada. Com isso, os óvulos não conseguem passar dos ovários para o útero e nem os espermatozóides conseguem alcançar o óvulo. Portanto, a mulher não para de ovular, apenas há o impedimento do encontro entre óvulo e espermatozóide.



#### b) Vasectomia

A vasectomia é a esterilização masculina. Também é um procedimento cirúrgico simples que não exige internação do paciente. É feito um corte na parte superior da bolsa escrotal (saco) com anestesia local. Consiste no corte e posterior ligadura dos **canais deferentes** por onde passam os espermatozóides. Dessa forma, os espermatozóides são produzidos, mas não conseguem passar pela área obstruída.



## Exercícios

1. No Carnaval, o Ministério da Saúde aumenta a distribuição de preservativos para a população e intensifica ainda mais as ações de prevenção às doenças sexualmente transmissíveis. Durante a festa, por tradição, alguns fatores acentuam os comportamentos que deixam os foliões mais vulneráveis à infecção, como o aumento do consumo de bebidas alcoólicas e um clima de maior liberação sexual. O uso adequado de preservativo, em todas as relações sexuais, é apontado pelas pesquisas como a forma mais eficiente de prevenir doenças sexualmente transmissíveis (DST) como a AIDS, herpes, sífilis, gonorreia e outras.

As frases a seguir se referem a essas doenças. Leia-as com atenção, procurando verificar a veracidade do conteúdo científico.

I - Nas DST, o contágio ocorre durante a relação sexual, quando um dos parceiros está contaminado.

II - Qualquer pessoa sexualmente ativa pode contrair essas doenças. O risco pode ser maior para aqueles que trocam frequentemente de parceiros.

III - Os preservativos além de prevenirem contra as doenças podem também impedir gravidez indesejada.

IV - Todas essas doenças são provocadas por fungos e bactérias.

Assinale a alternativa que contém todas as afirmações cientificamente válidas.

- Apenas I e II.
- Apenas II e III.
- Apenas III e IV.
- Apenas I, II e III.
- Apenas I, II e IV.

2. (Unesp) Considere a tabela seguinte, que contém diversas formas de contraceptivos humanos e três modos de ação.

MODOS DE AÇÃO			
	IMPEDE O ENCONTRO DE GAMETAS	IMPEDE A IMPLANTAÇÃO DO EMBRIÃO	PREVINE A OVULAÇÃO
I.	Camisinha masculina	Dispositivo intrauterino (DIU)	Pílula comum
II.	Coito interrompido	Laqueadura tubária	Camisinha feminina
III.	Diafragma	Pílula do dia seguinte	Pílula comum
IV.	Dispositivo intrauterino (DIU)	Laqueadura tubária	Camisinha feminina
V.	Vasectomia	Camisinha masculina	Diafragma

A relação entre tipos de contraceptivos e os três modos de ação está correta em

- I, apenas.
- I e II, apenas.
- I e III, apenas.
- III e IV, apenas.
- III e V, apenas.

3. (Mackenzie) O DIU (dispositivo intra-uterino) é um contraceptivo que tem como ação principal:

- matar os espermatozoides.
- impedir que os espermatozoides cheguem ao óvulo.
- impedir a ovulação.
- matar o óvulo no momento da ovulação.
- impedir que o embrião se fixe à parede interna do útero.

4. (Ufmg) A ocorrência de gravidez na adolescência tem aumentado consideravelmente. O conhecimento e o uso adequado de métodos contraceptivos podem reverter esse problema.

Em relação a esses métodos, é CORRETO afirmar-se que

- o diafragma impede a nidação da mórula.
- o dispositivo intra-uterino, D.I.U, impede a chegada dos espermatozoides ao útero.
- o método hormonal feminino, pílula, impede a ovulação.
- o método de tabela é eficiente se forem evitadas relações sexuais entre o 12<sup>o</sup>. e o 14<sup>o</sup>. dia do ciclo.
- o preservativo masculino, camisinha, tem ação espermicida.

5. (Cesgranrio) A esterilização masculina chamada vasectomia é um método contraceptivo que só deve ser utilizado por homens que não desejam mais ter filhos, pois sua reversão é muito difícil.

O processo da vasectomia consiste em:

- inutilizar os tubos seminíferos para que os espermatozoides não sejam mais produzidos.
- seccionar os canais deferentes, não sendo mais possível eliminação dos espermatozoides.
- remover a vesícula seminal para que o sêmen fique bastante diminuído.
- inocular hormônios nos testículos para dificultar a ereção do pênis.
- alterar o funcionamento da próstata, reduzindo a quantidade de espermatozoides produzida.

6.(PUC-RJ) Os contraceptivos orais, as chamadas pílulas anticoncepcionais, são constituídas basicamente por dois hormônios. Escolha a opção que indica corretamente o nome destes hormônios e sua ação na anticoncepção.

- a) Estrogênio e hormônio folículo-estimulante, que estimulam a perda do endométrio.
- b) Progesterona e hormônio luteinizante, que inibem o crescimento do endométrio.
- c) Insulina e progesterona, que inibem a maturação do folículo ovariano.
- d) Progesterona e estrogênio, que interferem na maturação do folículo ovariano.
- e) Testosterona e progesterona, que inibem a liberação do endométrio.
7. (UFC) A pílula do dia seguinte é composta de hormônios, os mesmos da **pílula anticoncepcional** comum, só que em doses mais elevadas. Essa medicação surgiu como método emergencial para evitar a gravidez quando outros **métodos anticoncepcionais** falharam ou não estavam disponíveis ou quando a mulher foi vítima de estupro. Esta pílula deve ser tomada o mais rápido possível e seu mecanismo de ação depende do período do ciclo em que a mulher toma o produto.
- Acerca do assunto, analise as afirmativas a seguir.
- I. Esta pílula pode conter somente estrógeno, estrógeno e progesterona ou somente progesterona.
- II. A pílula pode impedir a fecundação ou a implantação do ovo.
- III. Depois de 72 horas da relação sexual, a eficácia da pílula diminui e ela pode não ser um método confiável.
- Assinale a alternativa correta.
- a) Somente I é verdadeira.
- b) Somente II é verdadeira.
- c) Somente III é verdadeira.
- d) Somente I e II são verdadeiras.
- e) I, II e III são verdadeiras.
8. (UFOP-JUNHO) Sobre o processo de reprodução humana, assinale a alternativa correta:
- a) Alguns métodos contraceptivos hormonais, como a pílula anticoncepcional, são eficientes porque mantêm os níveis hormonais femininos constantes e com isso evitam a ovulação.
- b) O DIU (dispositivo intra-uterino) é um método contraceptivo que impede a implantação do embrião, sendo muito eficiente na prevenção da gravidez uterina e tubária.
- c) A formação de gêmeos diferentes (dizigóticos) só é possível se houver a fecundação de um óvulo por dois espermatozóides diferentes, ou seja, com materiais genéticos diferentes.
- d) Um "exame de farmácia" feito com a urina de uma mulher indicou a presença do hormônio prolactina, o que significa que esta mulher está grávida.

**Resposta da questão 2:**

[C]

**Resposta da questão 3:**

[A]

**Resposta da questão 4:**

[C]

**Resposta da questão 5:**

[B]

**Resposta da questão 6:**

[D]

**Resposta da questão 7:**

[E]

**Resposta da questão 8:**

[A]

## Gabarito:

**Resposta da questão 1:**

[D]

