

Métodos Contraceptivos: práticos e eficazes

É vital que a mulher saiba qual é o contraceptivo mais indicado, seguro, confortável e com menos efeitos colaterais

Com uma vida social e profissional cada vez mais intensa, a mulher moderna não abre mão de segurança, conforto e praticidade no que diz respeito aos cuidados diários com sua saúde. E um dos pontos primordiais para ela é usar um método contraceptivo que se adapte ao seu organismo e ritmo de vida.

Hoje, existem métodos contraceptivos à venda nas farmácias e há também os procedimentos que só são realizados por ginecologistas. Mas, é vital que a mulher saiba qual é o mais indicado, seguro, confortável e com menos efeitos colaterais.

Para escolher o melhor método contraceptivo, seja qual for a idade, nada como uma conversa com o ginecologista para obter informações sobre todos eles.

Cabe à mulher decidir, com seu médico, o método que mais se harmonize ao seu organismo e expectativas. Os métodos contraceptivos estão cada vez mais práticos e eficazes.

Além dos anticoncepcionais orais, quais os outros tipos que existem e são usados no Brasil? Quais as vantagens e desvantagens de cada um dos tipos?

Há vários tipos de anticoncepcionais:

- Os injetáveis: são práticos, porque são usados mensalmente ou trimestralmente,

mas podem provocar muita irregularidade no ciclo menstrual;

- Adesivos e anel vaginal: são práticos, pois são trocados semanalmente ou a cada três semanas, sendo ideais para mulheres que se esquecem de tomar a pílula diária;

- DIU de cobre: tem a vantagem de poder ser usado por um período de 7 a 10 anos. Entretanto, seu uso pode aumentar as cólicas menstruais e o sangramento na menstruação. Não tem hormônio.

- DIU de progesterona: Pode permanecer durante cinco anos dentro do útero e tem a vantagem de ter baixa dosagem de hormônio, não influencia no ciclo hormonal (ovulação) e diminui o sangramento vaginal, podendo até suspender a menstruação.

- Métodos de barreira - camisinha masculina ou feminina e diafragma: os dois primeiros são ideais para evitar a transmissão de doenças sexualmente transmissíveis.

- Pílula do dia seguinte: composta de uma dose mais alta de progesterona, evita a gestação em casos emergenciais, sem provocar efeitos colaterais significativos.

Há contraindicações para o uso de qualquer um deles? Em que situações?

A principal contraindicação está nos métodos hormonais, principalmente nos que contêm estrógeno sintético (pílula, anel vaginal e adesivo), que não devem ser usados por mulheres fumantes acima dos 35 anos ou que tenham algum fator que predisponha à trombose.

Há cuidados que a mulher deve tomar antes de iniciar o uso de algum desses métodos? E durante o uso, ela deve se submeter a algum tipo de exame regularmente?

O ideal é que sejam feitos exames para verificar se a mulher apresenta algum fator de ris-

co para trombose. São exames de sangue que mostram esse risco, que apesar de raro, pode ser grave.

Quais os mitos mais comuns em torno do uso de anticoncepcionais?

Os mitos mais comuns são que os anticoncepcionais engordam e aumentam as varizes. Na verdade, os anticoncepcionais atuais, pela baixíssima dose hormonal, podem dar um pequeno inchaço no corpo da mulher, mas que é facilmente controlado com a prática de exercícios físicos. Além disso, pode acontecer um discreto aumento do apetite.

Quanto às varizes, os estudos mais atuais nessa área demonstram que a dose dos contraceptivos é insuficiente para provocar o aumento dos vasos, principalmente em membros inferiores.

É verdade que o anticoncepcional pode interagir com outros medicamentos e não ter o efeito esperado? Isso ocorre com qualquer dos tipos à venda no país?

Todos os métodos contraceptivos hormonais podem ter sua eficácia diminuída diante do uso associado de antibióticos e antidepressivos, por exemplo.

A mulher pode não se adaptar a algum método contraceptivo? De que maneira ela vai perceber isso?

Ela pode permanecer com irregularidade menstrual, apesar do uso certo do método, ou ter efeitos colaterais indesejados, como dores de cabeça fortes, mal estar, enjoo, entre outros sintomas. Esse período de adaptação gira em torno de três meses.

Mulheres que usam pílula têm mais chance de desenvolver câncer de mama e de colo de útero? Ou, ao contrário, a pílula protege contra esses tipos de doença?

Não há nada provado a esse respeito e sim muitas dúvidas. Em geral, as pílulas têm dose hormonal muito baixa e que não chegam a interferir no ciclo natural do câncer de mama. Quanto ao câncer de colo de útero, não há nenhuma associação ao uso da pílula, pois ele está ligado em mais de

95% dos casos à infecção pelo vírus do HPV.

