

CARTILHA EDUCATIVA

PLANEJAMENTO FAMILIAR

MÉTODOS DE CONTRACEPÇÃO E SEGURANÇA



EBERTH FONSECA E ELLEN GOMES

**PROPOSTA SELECIONADA NO EDITAL PROAF 19/2022 -
UFSB: UNIVERSIDADE PROMOTORA DE SAÚDE**

AUTORES

EBERTH FONSECA DOS SANTOS

ELLEN SANTOS GOMES

COLABORADORES

GABRIELE SOUZA SANTOS

PROF. DR^a. JANE MARY DE MEDEIROS GUIMARÃES

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



PLANEJAMENTO FAMILIAR



Fonte: HealthDay

Conforme a lei federal 9.263/96, "o planejamento familiar é direito de todo o cidadão e se caracteriza pelo conjunto de ações de regulação da fecundidade que garanta direitos iguais de constituição, limitação ou aumento da prole pela mulher, pelo homem ou pelo casal".² O Núcleo de Telessaúde do Rio Grande do Sul (2009), enfatiza que, "Para o exercício do direito ao planejamento familiar, devem ser oferecidos todos os métodos e técnicas de concepção e contracepção cientificamente aceitos e que não coloquem em risco a vida e a saúde das pessoas, garantindo a liberdade de opção".⁶

Então, pode-se dizer que o Planejamento Familiar permite ao casal fazer um planejamento adequado acerca da concepção ou não, tendo direito de acesso à uma assistência adequada para que tudo ocorra da melhor forma possível. O casal pode tanto planejar ter filhos, quanto, se prevenir por um determinado tempo, da gravidez, através de métodos contraceptivos. Dessa forma, a presente cartilha visa enfatizar acerca dos métodos contraceptivos mais eficazes e sua disponibilidade no Sistema Único de Saúde (SUS).



Fonte: CANVA

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS



O QUE SÃO MÉTODOS CONTRACEPTIVOS?

Os métodos contraceptivos são um conjunto de métodos que tem como objetivo evitar, de modo reversível ou irreversível, a fecundação de um óvulo com o espermatozoide.

1. MÉTODOS HORMONAIS



CONTRACEPTIVO INJETÁVEL

A aplicação é feita de forma intramuscular, ele funciona inibindo a ovulação, por inibir a secreção dos hormônios envolvidos no processo. Existem duas formulações principais envolvidas, sendo que em uma o anticoncepcional é injetado uma vez por mês e em outra a cada três meses.

- **Eficácia:** >99 em uso perfeito; >97% comumente usado.
- **Efeitos colaterais:** Alteração do padrão da menstruação; ganho de peso; cefaleia; vertigem; sensibilidade mamária



Fonte: CANVA



ANTICONCEPCIONAL ORAL

É o método contraceptivo mais utilizado no mundo inteiro. É um método que utiliza hormônios sintéticos e atua inibindo a ovulação. Há pílulas que usam um só hormônio: progestagênio, e as que usam dois hormônios: estrogênio e progestagênio, e ainda pode-se classificar as pílulas combinadas como monofásicas, bifásicas ou trifásicas, alterando a dosagem hormonal no na mesma cartela do medicamento. Nos períodos de pausa da medicação, a contracepção é mantida.

- **Eficácia:** >99% em uso perfeito; >92% comumente usado.
- **Efeitos colaterais:** náuseas, sangramento inesperado, dor nos seios, cefaleia, acne, entre outros. A principal preocupação com os anticoncepcionais orais são as complicações cardiovasculares, como a trombose. Entretanto, essa complicação está associada a doses mais altas de hormônios e com outros fatores de risco pessoais, por isso deve ser investigado antes de escolhê-lo como método.



Fonte: CANVA

✓ ANEL VAGINAL

É um método hormonal em formato de anel flexível e transparente, que deve ser colocado pela própria paciente. Ele atua liberando hormônios gradualmente e nesse processo, inibe a ovulação. A recomendação é que ele permaneça por um período de 21 dias, retirando e fazendo de 7 dias.

- **Eficácia:** >99%.
- **Efeitos colaterais:** cefaleia, vulvovaginite e aumento de secreção, são menos comuns: náusea, dor nos seios, alterações de humor, cólicas, acne, diminuição de libido e dor abdominal.



Fonte: CANVA

✓ ADESIVO TRANSDÉRMICO

É um método em que o adesivo é aplicado na pele e libera hormônios diariamente, também inibindo a ovulação. O adesivo deve ser trocado a cada 7 dias por 3 semanas e em seguida realizar 1 semana de pausa. O adesivo deve ser colocado em locais diferentes da pele a cada troca.

- **Eficácia:** >99 em uso perfeito; >91% comumente usado.
- **Efeitos colaterais:** dores nos seios, cefaleia, reações no local da aplicação, náusea, infecção do trato respiratório superior e cólicas.



Fonte: CANVA

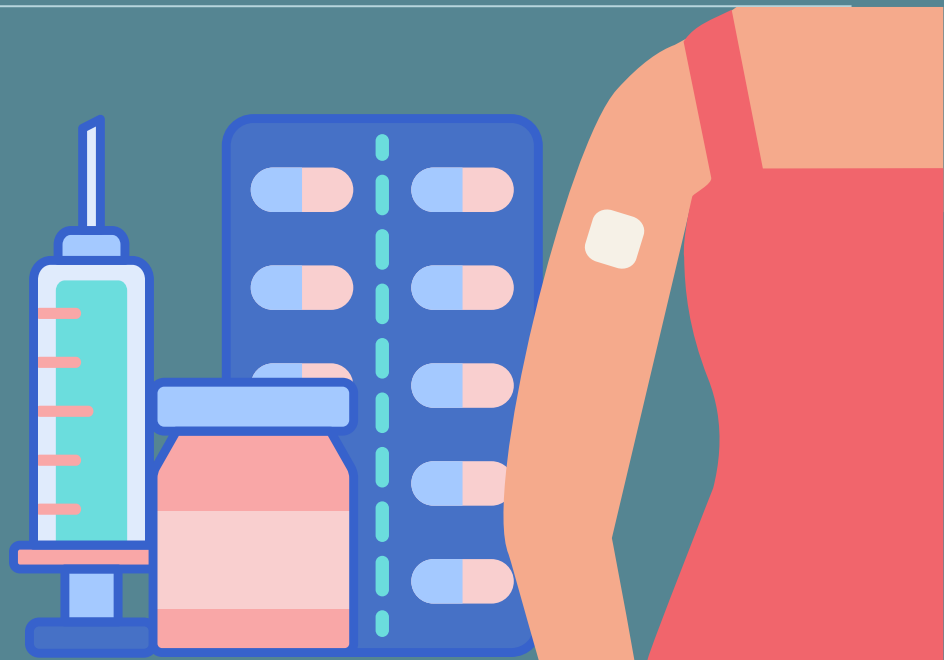
✓ IMPLANTE SUBDÉRMICO

São pequenos bastões ou cápsulas que são colocados logo embaixo da pele do braço. Funciona liberando pequenas quantidades de hormônios que também inibem a ovulação. No Brasil atualmente é utilizado o implanon que dura 3 anos.

- **Eficácia:** >99%.
- **Efeitos colaterais:** alterações dos padrões de sangramento, aumento de acne, possível alteração de peso, cefaleia.



Fonte: CANVA



✓ DISPOSITIVO INTRAUTERINO -DIU HORMONAL

Também é um dispositivo intrauterino que atua liberando hormônios que causam vários efeitos que impedem a fecundação. Normalmente tem duração de 5 anos.

- **Eficácia:** >99%.
- **Efeitos colaterais:** possível expulsão, aumento da oleosidade da pele, escape de sangramento, cefaleia, dor nos seios, entre outros.

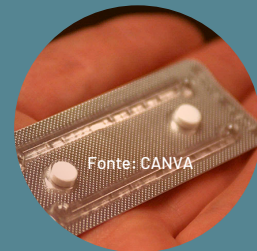


Fonte: CANVA

✓ PÍLULA ANTICONCEPCIONAL DE EMERGÊNCIA

É um método que pode ser utilizado após relação sexual desprotegida em que se deseja evitar uma gestação indesejada. São utilizados doses altas de hormônios que agirão para impedir a ovulação ou fecundação, dependendo do período do ciclo em que ela for tomada. A eficácia desse método está muito relacionada com o tempo pós relação com o qual a medicação for ingerida.

- **Efeitos colaterais:** náuseas e vômitos, vertigem, cefaléia, dor nos seios, atraso menstrual.



Fonte: CANVA



2. MÉTODOS NÃO HORMONAIS

✓ **DIU DE COBRE**

É um dispositivo intrauterino (DIU) que contém cobre, e às vezes prata em sua composição. Produz uma pequena reação inflamatória responsável por efeitos tóxicos para espermatozoides e óvulos, ele não inibe a ovulação. E pode ter duração entre 5 a 10 anos, é um método que exige pouca manutenção além das consultas de acompanhamento.

- **Eficácia:** >99%. Duração: 5-10 anos.
- **Efeitos colaterais:** sangramento irregular; aumento do sangramento; possível expulsão e cólicas.



Fonte: CANVA

✓ **PRESERVATIVOS**

Único método que protege contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). São geralmente feitos de látex, e funcionam como barreira para passagem do esperma. Existe opção de preservativo tanto masculino quanto feminino. O preservativo deve ser utilizado em todas as relações sexuais, tomando cuidados de armazenamento e colocação correta.

- **Eficácia:** >98% em uso correto; >85% comumente usado.
- **Efeitos colaterais:** não tem grandes efeitos, mas deve-se tomar cuidado com ruptura e alergia aos componentes.



Fonte: CANVA

✓ **DIAFRAGMA**

Também é um método de barreira que consiste em um capuz de látex ou silicone, inserido no canal vaginal próximo ao colo do útero. Necessita de orientação profissional e medição para sua colocação. Ele é reutilizável e deve ser introduzido antes de todas as relações sexuais.

- **Eficácia:** >84% comumente usado.
- **Efeitos colaterais** - uso incorreto, corrimento vaginal fétido se mantido por muito tempo, dor pélvica e aumento do risco de infecção urinária.



Fonte: CANVA



3. CIRÚRGIAS

São métodos definitivos que seguem uma série de critérios e legislações para serem permitidos e realizados.

✓ LAQUEADURA TUBÁRIA

A ligadura das trompas é um método contraceptivo definitivo, realizada com objetivo de bloquear a permeabilidade das tubas uterinas. Ela não altera o ciclo menstrual e nem causa alteração nos níveis hormonais feminino.

- **Eficácia:** maior de 99%.



Fonte: CANVA

✓ VASECTOMIA

É um procedimento cirúrgico, que interrompe a circulação dos espermatozoides, bloqueando os ductos deferentes responsáveis pelo transporte deles. É um procedimento muito rápido e não interfere na produção de hormônios masculinos nem em seu desempenho sexual.

- **Eficácia:** Entre 97% e 99%.

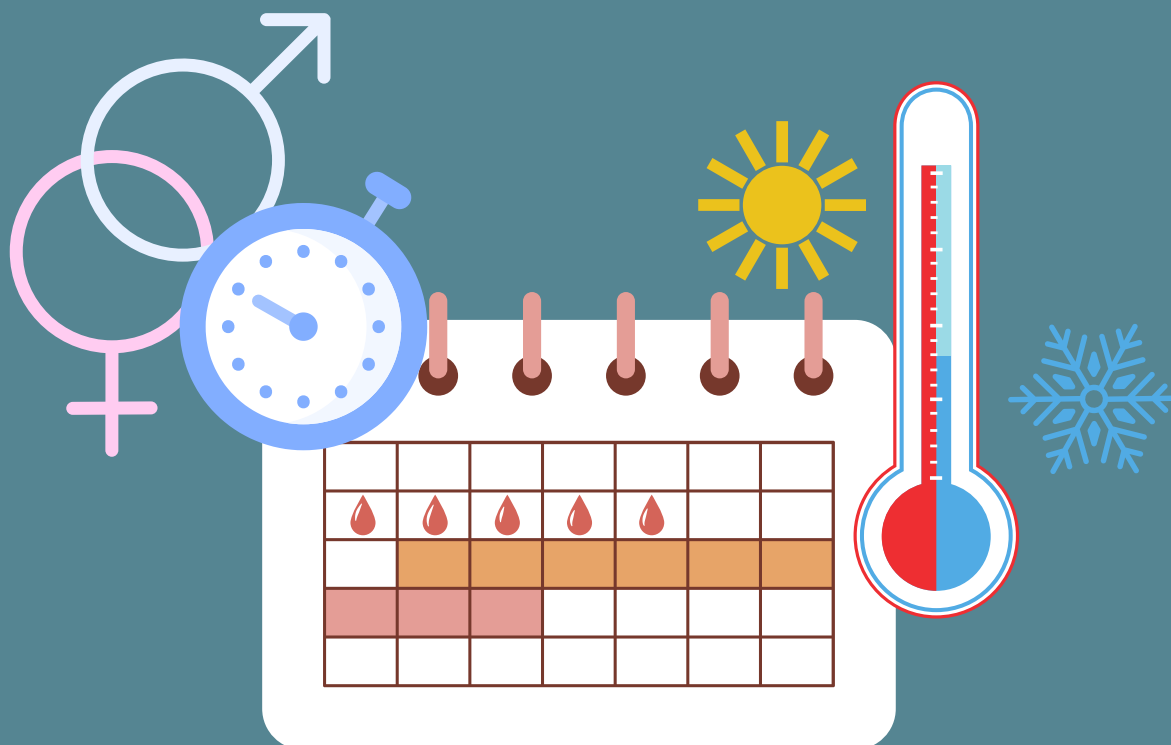


Fonte: CANVA

4. MÉTODOS COMPORTAMENTAIS

Tabelinha, avaliação do muco cervical, temperatura corporal basal, coito interrompido.

Esses métodos dependem de alguns fatores subjetivos e por isso estão associados a taxa maior de falha.



MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

DISPONÍVEIS NO SUS



Fonte: CANVA

O planejamento sexual e reprodutivo é importante para a saúde das mulheres e homens adolescentes, jovens e adultos. Vale lembrar que, os únicos métodos que previnem contra IST's, são os preservativos. Bem como, nem todos os métodos tem 100% de eficácia.

COMO ESCOLHER?

A escolha do melhor método deve ser feita juntamente com um médico. Pois, o profissional pode indicar qual o melhor método através dos fatores individuais da mulher, do homem ou do casal, disponibilidade no SUS, estado de saúde, fase da vida, padrão de comportamento sexual, dentre outros fatores. Então, é extremamente importante, o acompanhamento profissional.

MÉTODOS NO SUS

- Pílula anticoncepcional Oral combinada;
- Preservativos: Feminino e Masculino;
- Contraceptivo Injetável;
- Minipílula anticoncepcional;
- Diafragma;
- Dispositivo intra-uterino - DIU de Cobre;
- Laqueadura;
- Vasectomia.

COMBINAÇÃO DOS MÉTODOS

As combinações de métodos contraceptivos são de suma importância para diminuir possíveis falhas ou erros de uso, e para além disso garantir proteção contra infecções sexualmente transmissíveis. Sobre estas combinações é necessário saber que a mais eficiente é a que a camisinha está incluída entre os métodos de escolha, visto que esta é a única que protege contra ISTs.

Uma combinação recomendável de métodos contraceptivos é o que utiliza por exemplo um método hormonal com um de barreira como é o caso da camisinha. Todavia deve-se haver cautela ao se fazer a junção de dois métodos, visto que a correlação por exemplo do DIU com anticoncepcionais pode acarretar um aumento na carga hormonal. Além disso, a associação do uso de pílula anticoncepcional regular com o contraceptivo de emergência não é recomendado, visto que produz diversos efeitos adversos, como náuseas, irregularidade no fluxo e maior propensão à trombose. Além disso, não existem benefícios comprovados na associação de dois métodos hormonais.

Dessa forma, antes de se fazer a combinação de dois métodos contraceptivos diferentes é necessária a ação conjunta entre médico e paciente a fim de analisar possibilidades, vantagens e desvantagens de cada método e eficiência da junção dos escolhidos.



Fonte: CANVA



Fonte: CANVA

IMPORTÂNCIA DE CONFIAR NO MÉTODO ESCOLHIDO PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E SAÚDE MENTAL

Primeiramente, é necessário o entendimento de que nem todos os métodos contraceptivos são indicados para todos os tipos de indivíduos. Portanto, é necessário saber qual o mais adequado para o uso de forma segura e confiável. É importante frisar que nenhum método tem 100% de eficiência e funcionamento adequado depende de muitos fatores. Além disso, sabe-se que a mulher possui uma carga muito alta em relação à contracepção e essa sobrecarga e responsabilização influencia de maneira direta na saúde mental. Dessa forma, é de suma importância a confiabilidade no método que está sendo utilizado, compreender que fazendo o uso de forma correta as chances de gravidez indesejada são remotas e que não uma responsabilização exclusiva da mulher. Portanto, a procura por um profissional que oriente qual é o melhor método e o uso correto para cada indivíduo é o passo primordial para uma vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

- 1.Aricatti Rodrigues, M. . (2020). Métodos Contraceptivos Hormonais: Questões de Gênero e Impacto na Saúde Física e Mental. *Revista Textos Gradados*, 6(1). Recuperado de <https://periodicos.unb.br/index.php/tg/article/view/29283C>
- 2.Brasil. Presidência da República. Lei 9.263, de 12 de janeiro de 1996. Regula o § 7º do art. 226 da Constituição Federal, que trata do planejamento familiar, estabelece penalidades e dá outras providências. Diário Oficial da República Federal do Brasil, Brasília, DF; 1996.
- 3.BITTENCOURT, Claudia. Conheça mais sobre os métodos contraceptivos distribuídos gratuitamente no SUS. UNASUS, 2015. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/conheca-mais-sobre-os-metodos-contraceptivos-distribuidos-gratuitamente-no-sus>. Acesso em: 15 abr. 2015.
- 4.Manual de anticoncepção / Marta Finotti. -- São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), 2015.
- 5.MOLINA, Mariane Cristina Carlucci et al. Conhecimento de adolescentes do ensino médio quanto aos métodos contraceptivos. *O mundo da saúde*, v. 39, n. 1, p. 22-31, 2015.
- 6.Núcleo de Telessaúde do Rio Grande do Sul. O que é Planejamento Familiar. BVS. 2009. Disponível em: <<https://aps-repo.bvs.br/aps/o-que-e-planejamento-familiar/>>Acesso em: 04 de Dez. de 2022.
- 7.PORTELA, Cidilena Guedes. Uso discriminado da pílula do dia seguinte. 2015.
- 8.Tratado de ginecologia Febrasgo / editores Cesar Eduardo Fernandes, Marcos Felipe Silva de Sá; coordenação Agnaldo Lopes da Silva Filho ...[et al.]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Elsevier, 2019.