

# CONTRACEÇÃO

## SEXUALIDADE SEM SOBRESSALTO

A SUA SAÚDE | [www.bluepharmagenericos.pt](http://www.bluepharmagenericos.pt)

Viver a sexualidade de uma forma saudável, decidindo qual o melhor momento para uma gravidez – este é o objetivo da contraceção, uma responsabilidade a dois.

### PLANEAR A FAMÍLIA

Qualquer relação sexual contém em si mesma a possibilidade de uma gravidez. Nem que seja a primeira vez, nem que seja uma única vez.

A sexualidade faz parte da vida de homens e mulheres, devendo ser assumida de uma forma responsável, o que passa pelo planeamento familiar: por decidir qual o melhor momento para ter filhos, quantos filhos se desejam e a que intervalos. Sem planeamento corre-se o risco de uma gravidez indesejada e das consequências a ela associadas.

A contraceção permite planear a família, devendo ser praticada a partir do início da vida sexual. E assumida a dois: porque a sexualidade também se faz a dois!

### A CADA UM O SEU MÉTODO

Não há um método contraceptivo ideal. A escolha é individual e determinada por fatores como o estado de saúde, a frequência da atividade sexual, o número de parceiros, o risco face à exposição a doenças sexualmente transmissíveis e o desejo de engravidar no futuro.

Além dos métodos considerados naturais - método do calendário, método das temperaturas basais e método do muco cervical - em que há ausência de relações sexuais durante o período fértil da mulher, estão hoje disponíveis métodos não hormonais e hormonais:

#### NÃO HORMONAIS – são os chamados métodos de barreira:

**Preservativo masculino:** coloca-se antes da relação sexual; é o melhor método para proteger contra as doenças sexualmente transmissíveis.

**Preservativo feminino:** pode ser colocado até oito horas antes da relação sexual e não deve ser usado ao mesmo tempo que o preservativo masculino. É também uma proteção eficaz contra doenças sexualmente transmissíveis.

**Espermicidas:** sob a forma de cremes, cones, espumas ou comprimidos vaginais, aplicam-se antes da relação sexual.

**Dispositivo Intrauterino (DIU):** inserido no útero pelo médico, pode permanecer no útero de 1 a 10 anos.

**Diafragma:** é um disco de látex que se coloca na vagina aquando da relação sexual.

#### HORMONAIS – são os mais eficazes para evitar uma gravidez indesejada e existem sob a forma de:

**Pílula:** deve ser tomada diariamente e de forma regular; existem diferentes tipos e, numa primeira utilização, é aconselhável uma consulta médica, pois nem todas as mulheres podem adotar este método.

**Adesivo:** aplica-se na pele, um por semana durante 3 semanas, sendo que na quarta surge a menstruação.

**Implante subcutâneo:** aplica-se no antebraço mediante uma pequena cirurgia, podendo permanecer por 3 a 5 anos.

**Solução injetável:** consiste numa injeção intramuscular de 3 em 3 meses.

**Anel vaginal:** inserido pela mulher, mantém-se na vagina por 3 semanas e deve ser retirado na quarta, altura em que surge a menstruação.

### MINIMIZAR O RISCO

Nenhum método contraceptivo oferece proteção total contra uma gravidez durante todo o tempo. A eficácia pode ser posta em causa por falha do próprio método ou devido a um uso incorreto. As situações mais comuns são o esquecimento da pílula e a rutura do preservativo.

Para que a contraceção seja eficaz é importante que seja utilizada corretamente: leia as instruções relativas ao método que escolheu, esclareça as suas dúvidas com o médico ou o farmacêutico.

Há ainda a chamada contraceção de emergência, último recurso quando o método praticado falha, na medida em que existe uma pílula concebida para esse efeito. Deve, contudo, ser a exceção, não a regra.

A INFORMAÇÃO DISPONIBILIZADA NÃO DISPENSA A CONSULTA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.

infoSaúde  
bluepharma®  
GENÉRICOS