

CONTRACEÇÃO

SEXUALIDADE SEM SOBRESSALTO

A SUA SAÚDE | 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. É 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.

infoSaúde
bluepharma[®]
GENÉRICOS

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