



Contracepção

SEXUALIDADE SEM SOBRESSALTOS

Viver a sexualidade de uma forma saudável, decidindo qual o melhor momento para uma gravidez. Este é o objectivo da contracepção, 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 contracepção 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 factores como o estado de saúde, a frequência da actividade 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.
- **Espemicidas** - sob a forma de cremes, cones, espumas ou comprimidos vaginais, aplicam-se antes da relação sexual.

- **Dispositivo Intra-Uterino (DIU)** - inserido no útero pelo médico, pode permanecer no útero de 1 a 10 anos.

HORMONAIS - são os mais eficazes e existem sob a forma de:

- **Pílula** - deve ser tomada numa base diária e regular; existem diferentes tipos, e, numa primeira utilização é aconselhável uma consulta médica, pois nem todas as mulheres podem adoptar este método.
- **Adesivo** - aplica-se na pele, um por semana durante três 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 injectável** - 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.

MINIMIZAR O RISCO

Nenhum método contraceptivo oferece protecção 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 incorrecto. As situações mais comuns são o esquecimento da pílula e a ruptura do preservativo.

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

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

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

A contracepção é um acto de responsabilidade em defesa do bem-estar e da saúde.

Para o/a ajudar nesta decisão, conte com o aconselhamento farmacêutico sobre os diferentes métodos contraceptivos, sua eficácia e modo de uso, sobre aqueles que também protegem contra as doenças sexualmente transmissíveis. Planeie a sua família sem sobressaltos!