



COMO EVITAR A
GRAVIDEZ NA
ADOLESCÊNCIA

SEM USO DE ANTICONCEPCIONAL

Dr Erica Mantelli



Dra Erica Mantelli

A AUTORA

Olá! Sou a Dra Erica Mantelli, médica especialista em Ginecologia e Obstetrícia pela Faculdade de Medicina da Universidade de Santo Amaro e especialista em Saúde Sexual pela Universidade de São Paulo (USP).

Minha paixão em cuidar das pessoas começou ainda muito criança, não me imaginava fazendo outra coisa senão Medicina. Durante meu primeiro ano de faculdade me encantei com o universo feminino e com o milagre da gravidez. A especialização em ginecologia e obstetrícia veio naturalmente, como forma de dar assistência integral à saúde das mulheres e hoje, mais do que um privilégio, tornou-se minha missão.

Enquanto médica ginecologista, acredito no empoderamento feminino, no poder da informação de qualidade que quebra tabus e elimina mitos e em cuidar da mulher como um todo, sempre levando em consideração os seus aspectos emocionais, que tanto influenciam a sua saúde física.

Sou a favor de uma medicina pró saúde, a Medicina Preventiva. Defendo que quanto mais informações, ações de prevenção e promoção de saúde, mais qualidade de vida teremos.

SOBRE O EBOOK

A adolescência é uma fase de transição: trata-se de um período em que a criança passa por modificações físicas, mentais e emocionais que buscam prepará-las melhor para a vida adulta.

Durante essa fase, o adolescente atinge o que chamamos de puberdade - o desenvolvimento de sua maturidade sexual, ficando preparado para a reprodução.

Sinais comuns da puberdade em meninas incluem a menarca (primeira menstruação), o desenvolvimento das glândulas mamárias, pelos na região pubiana e axilas, mudanças no contorno do corpo (aumento dos quadris, por exemplo), acne e turbulências hormonais.

Em meio a tantas mudanças físicas e emocionais, é geralmente neste período que muitas adolescentes passam a descobrir e explorar a sua sexualidade. A prática sexual na adolescência requer muitos cuidados.

De acordo com o último relatório entregue pelo SINASC (Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos) e divulgado

pelo Ministério da Saúde, foram registrados 546.529 casos de nascidos de mães adolescentes brasileiras - entre os 10 e 19 anos - no ano de 2015. Destes, o ministério reconhece que um total de 66% são fruto de gestações não planejadas.

A pílula, como são conhecidos os anticoncepcionais orais, são comprimidos que tem como base a utilização de uma combinação de hormônios, geralmente progesterona e estrogênio sintéticos, que agem inibindo a ovulação da mulher.

As complicações causadas no organismo pelo uso dos comprimidos é alvo de estudos extensos. Em artigo publicado pela Fertility and Sterility, em maio de 2017, um estudo rigoroso analisou as respostas de 340 mulheres saudáveis aos efeitos da exposição aos anticoncepcionais comuns. Foram relatadas pioras na qualidade de vida, do humor e do bem-estar físico das mulheres, além de fatores relacionados ao autocontrole e seus níveis de energia, que deterioraram no período de três meses.

Os contraceptivos orais são reclassificados pela OMS (Organização Mundial da Saúde) como potencialmente cancerígenos (na mesma classe do Tabaco/Amianto) desde 2007.

Muitas meninas, assim que atingem a puberdade, são induzidas através de ginecologistas (ou mesmo em caráter de automedicação) ao uso das pílulas anticoncepcionais. Essa prática foi disseminada deliberadamente.

Hoje, é difícil encontrarmos uma mulher em vida sexual ativa que não faça (ou nunca fez) uso da pílula, e que não esteja exposta a todos os efeitos que este medicamento pode causar em seus corpos: hipotireoidismo, ganho de peso, inflamações crônicas, alterações de humor, desequilíbrios hormonais, risco de trombose e glaucoma, somente para citar alguns.

Infelizmente é comum ver meninas sendo orientadas a usarem anticoncepcional hormonal para tratamento de acne ou de síndrome de ovários policísticos mesmo antes de serem propostas outras opções terapêuticas. O uso prolongado desse método aumenta seus riscos e efeitos colaterais.

Enquanto método de proteção, o uso da pílula representa ainda duas falhas cruciais para as adolescentes:

Sua eficácia fica comprometida já que

depende muito do seu uso correto (todos os dias, no mesmo horário) - um comprometimento que sabemos não condizer com a realidade da maioria das usuárias.

Além disso, o anticoncepcional oral cria uma falsa sensação de segurança: por acreditarem estar protegidas contra a gravidez, adolescentes esquecem de que ainda estão sujeitas a contrair uma série de doenças sexualmente transmissíveis e dispensam o uso de preservativos.

Diante dessas informações, como pais e mães fica clara a tarefa de encontrar métodos contraceptivos que protejam globalmente a adolescente.

Métodos que a protejam não somente contra gravidezes não planejadas mas também contra os ataques a sua saúde: sejam doenças sexualmente transmissíveis ou dos efeitos colaterais causados pela exposição aos hormônios.

Apresento neste e-book minha visão como ginecologista das melhores opções para prevenção da gravidez na adolescência sem o uso de pílulas anticoncepcionais ou qualquer outro dispositivo hormonal.

Continue lendo para aprender sobre os diferentes tipos, sua eficácia e como utilizá-los de forma segura.

MÉTODOS DE BARREIRA

Os chamados Métodos de Barreira agem criando uma barreira física que impede a ascensão do espermatozóide até o óvulo.

Além de serem eficazes contra gestações indesejadas, são os únicos métodos que protegem contra a transmissão de DST's (Doenças Sexualmente Transmissíveis), uma vez que impedem o contato das secreções penianas com as secreções vaginais.

Dentre eles, destaco:

1 - PRESERVATIVO MASCULINO

Popularmente conhecido como “camisinha”, o preservativo masculino é o método mais utilizado no mundo.

Fabricadas geralmente em látex ou poliuretano, as camisinhas masculinas são encontradas em diversos modelos e tamanhos - podem variar na cor, cheiro, sabor, lubrificação e na presença ou não de gel espermicida.

Importante: A presença do gel espermicida nos preservativos não influencia em nada sua eficácia. Na verdade, sua presença modifica a flora vaginal, deixando a mulher mais exposta à ação de bactérias - facilitando o desenvolvimento de uma infecção urinária, por exemplo. Por isso, recomendo o uso de camisinhas que não contenham o gel espermicida ou que tenham a substância na parte interna, para o gel ficar em contato apenas com o pênis.

A eficácia dos preservativos está diretamente ligada ao seu uso correto. Em condições “perfeitas”, ou seja, seguindo as instruções de uso, a taxa de gravidez entre as mulheres cujo parceiro utiliza a camisinha em todas as relações é de 2% ao ano, o que representa uma eficácia de 98%. Usada de maneira intuitiva, porém, sua taxa de eficácia cai para 85%.



Como colocar a camisinha masculina corretamente:

- Com o pênis ereto, a camisinha deve ser colocada na glândula (cabeça), segurando-se o reservatório (a ponta protuberante da camisinha) para evitar que se encha de ar.
- Desenrole a camisinha até a base do pênis, até que fique bem justa.
- Se a camisinha não desenrolar com facilidade, provavelmente ela está ao contrário. É preciso trocar o lado e iniciar o processo novamente.
- Caso seja colocada corretamente, o reservatório na ponta do pênis estará sem ar, visivelmente murcho.
- A camisinha não deve ser colocada se o pênis não estiver completamente ereto. Caso contrário, ela pode ficar frouxa e escapar durante o ato sexual.

Alguns pontos em relação ao uso das camisinhas também pedem atenção:

- A camisinha deve ser aberta apenas na hora da utilização. Tome cuidado ao abrir a embalagem para evitar qualquer fissura no preservativo. Para tanto, não utilize objetos afiados como tesouras ou facas, nem os dentes.
- Caso utilize algum lubrificante, escolha aqueles à base de água. Produtos à base de óleo danificam o látex.
- Devem ser compradas apenas em lo-

cais autorizados como farmácias e máquinas automáticas. Nunca adquira preservativos de ambulantes ou de locais onde as regras de armazenamento não sejam cumpridas.

- Os preservativos têm uso único: após a ejaculação devem ser descartados. Caso inicie uma nova relação, utilize um novo preservativo.
- O calor também danifica o látex, por isso, o ideal é manter as camisinhas em locais arejados e longe dos raios de sol. Na carteira, por exemplo, pode ser mantida por até 1 mês sem que haja comprometimento do material.
- Após a ejaculação, a penetração deve encerrar antes que o pênis volte ao seu estado não-ereto, pois existe a possibilidade da camisinha ficar frouxa e escapar ainda dentro da vagina.

Os preservativos masculinos são baratos, de fácil acesso e não requerem nenhuma prescrição médica. Possuem raras reações adversas e sua utilização, se seguida corretamente, é fácil e prática. São distribuídos gratuitamente em unidades básicas de saúde.



1 - PRESERVATIVO FEMININO

O preservativo feminino, assim como a camisinha masculina, também age como barreira física para gestações e DST's, impedindo o contato do interior da vagina com o pênis durante o ato sexual. A diferença é que a proteção acontece internamente, posicionando a camisinha dentro da vagina.

Feita a partir de borracha nitrílica, é um material mais fino do que o utilizado em preservativos masculinos e também mais lubrificada.

A camisinha feminina remete a uma bolsa de plástico fino, resistente e macio, que possui dois anéis flexíveis em suas extremidades: um deles sendo fixo em sua borda e o outro móvel em seu interior (que não deve ser removido). A camisinha cobre toda a parte da mucosa e também a entrada da vagina.

Importante: por ficar dentro do canal vaginal, a camisinha feminina não deve ser utilizada junto com a camisinha masculina, já que a fricção dos materiais pode danificá-los durante o ato sexual.

O uso correto, assim como em qualquer método, é importantíssimo para garantir a eficácia de sua proteção. Em uso “perfeito”, ou seja, seguindo todas as recomendações, possui uma taxa de eficácia que chega a 95%.

Entretanto, erros durante seu manejo significam uma queda para 79% de proteção contra doenças e gravidez.

Como colocar o preservativo feminino corretamente:

- Com os dedos indicador e polegar, aperte o anel móvel da camisinha até que ele forme um 8. Em uma posição confortável, comece a inserir a camisinha no seu canal vaginal.
- Com o dedo indicador, empurre-a o máximo possível e verifique se ela não está torcida: isso pode dificultar a entrada do pênis.
- O anel fixo deve ficar para fora, com uma folga de aproximadamente 3 cm da entrada da vagina. Ele deve cobrir, além da entrada da vagina, a vulva (a parte externa da vagina da mulher).



Cuidados com a camisinha feminina que requerem muita atenção:

- É comum que a camisinha se desloque durante a penetração, sendo puxada para o interior da vagina. Nesse caso, é preciso segurar o anel externo ou fazer uso de mais lubrificante para evitar que ela entre completamente na vagina, comprometendo sua segurança.
- Após a ejaculação, a camisinha deve ser retirada e descartada imediatamente. Para isso, a ponta externa deve ser torcida para que o esperma não vazze.
- Verifique sempre a data de validade da camisinha para assegurar sua integridade.
- Assim como os preservativos masculinos, a camisinha feminina deve ser armazenada longe do calor e dos raios de sol.
- A camisinha feminina já vem lubrificada. Caso necessite de mais lubrificante, escolha os de base oleosa fina para o interior da vagina.
- A camisinha feminina não foi desenvolvida para o sexo anal. Para proteger contra doenças, o indicado nesse caso é fazer uso da camisinha masculina.



DISPOSITIVOS INTRA-UTERINOS

Os Dispositivos Intra-Uterinos (também conhecidos como DIU), são pequenos dispositivos que, uma vez colocados no interior do útero da mulher, passam a impedir a gravidez.

Ao contrário do SIU (sistemas intra-uterinos ou DIU hormonal), os DIU não possuem qualquer hormônio: não alteram o ciclo menstrual da mulher, nem são responsáveis pelas alterações de humor, diminuição da libido, inchaço, ganho de peso, instabilidade emocional e tantos outros efeitos causados por remédios hormonais.

O dispositivo é inserido através de consulta clínica por um ginecologista e pode ser tranquilamente utilizado em qualquer fase da vida da mulher - de sua adolescência até a menopausa.

O DIU foi recomendado pela Associação Americana de Pediatria (sigla em inglês, APA) como a melhor opção contraceptiva para adolescentes sexualmente ativas. De acordo com a associação, é o método com menos chances de falha, quando comparados às outras opções utilizadas pelas jovens - como adesivos contraceptivos, pílulas e injeções - não existindo o risco de ser esquecido ou tomado no dia errado, por exemplo.



IMPORTANTE: Os DIU, apesar da grande eficácia contra gestações indesejadas, não oferecem nenhuma proteção contra DST's. Por isso, é fundamental utilizar um método de barreira (como a camisinha masculina ou feminina) em conjunto em todas as relações.

1 - DIU DE COBRE

O DIU de Cobre é feito de plástico, em formato de “T”, com comprimento de 36mm, e contém um fino arame de cobre enrolado em sua haste vertical, além de manguitos também de cobre em suas hastes laterais. Estes dispositivos possuem uma vida útil de 10 anos uma vez inseridos.

O efeito anticoncepcional acontece através da liberação contínua do cobre dentro da cavidade uterina. O DIU cria um ambiente hostil aos espermatozoides, interferindo em seu número e transporte, além de dificultar a movimentação do óvulo através da trompa. Como consequência, o espermatozoide não chega até o óvulo e a fecundação é evitada.

A taxa de eficácia dos dispositivos de cobre é altíssima: mais de 99%. Como sua utilização não depende da usuária, torna-se um dos métodos com maior facilidade e praticidade disponíveis.

Apesar de não possuírem os fortes efeitos colaterais dos hormonais SIU, alguns sintomas podem ser esperados nos três primeiros meses de uso do DIU de cobre:

- **Aumento no fluxo menstrual**
- **Cólicas mais fortes**
- **Sangramentos nos intervalos da menstruação**

Estes efeitos possuem caráter transitório, ou seja, ocorrem no período em que o corpo se adapta à presença do objeto estranho e geralmente cessam assim que a adaptação se completa.

Uma dúvida muito comum sobre a utilização dos dispositivos são seus efeitos a curto e longo prazo no organismo da mulher. Alguns esclarecimentos sobre o uso do DIU:

- **O DIU não é abortivo. Na verdade, ele age muito antes, evitando a fecundação do óvulo pelo espermatozoide.**
- **Não existem relações comprovadas da utilização dos dispositivos com o aumento da probabilidade de câncer de colo do útero.**
- **Não causa esterilidade na mulher. O DIU é um dispositivo anticoncepcional reversível, ou seja, a qualquer momento pode ser removido caso a mulher deseje engravidar.**
- **Exames de ressonância magnética estão liberados para as usuárias de DIU. Não existe qualquer alteração na temperatura uterina durante o procedimento. De qualquer forma, o ideal é lembrar ao médico realizando o exame que você faz uso do dispositivo.**

2 - DIU DE COBRE E PRATA E DIU MINI

Novidade no mercado, os dispositivos intra-uterinos fabricados em cobre e prata foram desenvolvidos como resposta à um receio de muitas mulheres aos efeitos colaterais do DIU tradicional.

Em formato de “Y”, que facilita sua colocação e remoção, tem como diferencial a sua base fabricada em prata, além dos fios e mangotes de cobre. A presença do metal diminui a fragmentação do cobre na cavidade uterina, prometendo não causar os desconfortos iniciais que a fase de adaptação ao DIU normalmente causa: o aumento do fluxo menstrual e a potencialização das cólicas.

Conforme o fabricante, oferece a mesma eficácia contra gestações, entretanto apresenta uma durabilidade menor: de 5 anos.

Mostrando-se como uma boa alternativa para as adolescentes e mulheres nulíparas (que ainda não tiveram filhos) ou que apresentam úteros menores, existem ainda os DIU Mini.

Estes dispositivos possuem um formato diferenciado, curvado, que também facilita sua inserção. Além disso, seu tamanho é consideravelmente reduzido, assim como sua concentração de cobre - fator que age diminuindo os sintomas

de fluxo aumentado e cólicas menstruais.

As opções de DIU Mini, assim como os modelos em Cobre e Prata, têm uma vida útil de 5 anos.

Apesar dos muitos benefícios, existe uma parcela de mulheres a qual o DIU é contraindicado. São aquelas que apresentam:

- **Doença Inflamatória Pélvica**
- **Sangramentos vaginais sem diagnóstico**
- **Câncer do colo do útero e do endométrio**
- **Infecções Sexualmente Transmissíveis**
- **Malformações Uterinas**
- **Miomas que distorçam a cavidade uterina**
- **Suspeita de gravidez**



QUAL A MELHOR OPÇÃO

A prática sexual durante a adolescência é um período de exploração, saudável e natural. Porém, não pode ser tratada de maneira irresponsável. A melhor maneira de torná-la segura para os jovens é através de uma conversa aberta e franca sobre as suas implicações e as opções disponíveis para evitá-las.

Dentre os métodos apresentados, então, qual a seria a melhor alternativa que recomendo para adolescentes, como médica Ginecologista?

A utilização do DIU (Mini, de Cobre e Prata ou apenas Cobre) SEMPRE em conjunto com um método de barreira (camisinha masculina ou feminina) em todas as relações. Desta forma podemos garantir que estarão imunes à contração de doenças sexualmente transmissíveis e também de uma gravidez indesejada.

A pílula anticoncepcional não é, de forma alguma, a única opção quando falamos de métodos contraceptivos. Como você viu, existem no mercado métodos

mais eficazes e seguros, que protegem a saúde das meninas integralmente, sem que o uso de hormônios, tão prejudiciais, seja necessário.

Disseminar conhecimento e ajudar as pessoas a se interessarem pela sua saúde, entendendo que investir no seu bem-estar é fundamental para que no futuro não se gaste com doenças e complicações indesejadas.

Espero que este e-book alcance o maior número de pessoas possível e que auxilie na busca de uma Medicina de Qualidade, onde o único interesse é a promoção de saúde e de qualidade de vida.

Dra Erica Mantelli

Ginecologia, Obstetrícia & Sexologia

PARA CONTINUAR APRENDENDO SOBRE GRAVIDEZ E SAÚDE FEMININA, ALÉM DE MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O MEU TRABALHO, ACESSE MEU SITE EM ERICAMANTELLI.COM.BR E INSTAGRAM EM [@ERICAMANTELLI](https://www.instagram.com/ERICAMANTELLI).