

## ATIVIDADE 15

Tema: Planejamento familiar e prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)

NOME:

UNIDADE ESCOLAR:

### Métodos Contraceptivos

Muitos indivíduos apresentam o sonho de ter filhos; outros, no entanto, não possuem esse desejo ou ainda não estão preparados, seja física e psicologicamente, seja financeiramente, para uma gestação. Nesse último caso, devem procurar meios de prevenir uma gravidez indesejada: os métodos contraceptivos.

Existem diferentes tipos de métodos contraceptivos e nem todos se adaptam ao estilo de vida do indivíduo, especialmente da mulher. Para que um método seja eficaz, é importante não avaliar somente os índices de falha, mas também se há conforto, acessibilidade, riscos à saúde e até mesmo se corresponde ao objetivo pretendido, que pode ser prevenir uma gravidez momentaneamente ou então para sempre.

Os métodos contraceptivos podem ser classificados em cinco tipos básicos: comportamentais, hormonais, de barreira, intrauterinos e definitivos. Veja a seguir a descrição de cada tipo e exemplos:

#### Métodos Comportamentais (naturais)

- Naseiam-se em mudanças no comportamento sexual, como abstenção sexual no período fértil e relações em que o esperma não é colocado no interior da vagina. A tabelinha e o coito interrompido são exemplos de métodos comportamentais.

#### Métodos Hormonais

- São medicamentos que contêm hormônios que atuam evitando a ovulação ou dificultando a passagem do espermatozoide através do espessamento do muco. Dentre os métodos hormonais, destacam-se os contraceptivos orais combinados e os contraceptivos orais constituídos apenas de progesterona.

#### Métodos de Barreira

- Impedem fisicamente que o espermatozoide encontre o óvulo, funcionando, portanto, como barreiras mecânicas. Como exemplos desse método, podemos citar a camisinha e o diafragma.

#### Dispositivos Intrauterinos

- São estruturas colocadas no interior da cavidade do útero que atuam impedindo a chegada dos espermatozoides às tubas uterinas. Como exemplo o Dispositivo Intrauterino de Cobre (DIU-Cu).

#### Métodos Definitivos

- São aqueles em que são feitos processos cirúrgicos que promovem a esterilização, que pode ser do homem ou da mulher. São exemplos de métodos definitivos a laqueadura tubária e vasectomia.



Disponível em: <<https://tinyurl.com/4f4m6vc6>>. Acesso em: 26 ago 2021.

Disponível em: <<https://tinyurl.com/nuefjdan>>. Adaptado. Acesso em: 26 ago 2021.

## Pílula anticoncepcional

É um método contraceptivo hormonal, utilizado via oral, a pílula anticoncepcional é um dos métodos mais conhecidos entre as mulheres. No comprimido há hormônios semelhantes aos que são produzidos naturalmente pelos ovários. Podendo ter a combinação de estrogênio e progesterona ou apenas o segundo hormônio. Dessa forma, atua impedindo que ocorra a ovulação.

Além de evitar a gravidez indesejada, esse meio apresenta como vantagem:

- ⇒ auxílio na prevenção de doenças inflamatórias pélvicas, cistos ou câncer de ovário;
- ⇒ redução do fluxo menstrual, de cólicas menstruais e outras dores do período;
- ⇒ melhora a acne e excesso de pelos;
- ⇒ diminuição dos sintomas da TPM;
- ⇒ regulagem do ciclo menstrual.

É um método contraceptivo eficaz, seguro e de fácil acesso. Porém, é necessário ter um compromisso com a sua ingestão: a mulher deverá fazer uso diário e nos mesmos horários.

Também é importante mencionar que, assim como outros remédios, podem surgir efeitos colaterais, como náuseas e dores nos seios. É bastante indicado para mulheres em idade reprodutiva.



Disponível em: <<https://tinyurl.com/36edwpbf>>. Acesso em: 26 ago 2021.



Disponível em: <<https://tinyurl.com/rs5kf782>>. Acesso em: 26 ago 2021.

## Preservativos

Talvez, o método contraceptivo mais famoso entre os citados até aqui. Isso porque, além de prevenir a gravidez, também protege contra as Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), como a Aids, e outras infecções, como a candidíase. Atualmente, existem opções para os homens e para as mulheres.

Conhecido popularmente como camisinha, o preservativo deve ser colocado antes de iniciar o ato sexual. Nesse momento, é preciso ter atenção para que ele não seja inserido de forma errada. O que pode causar, até mesmo, o rompimento do produto.

Além do que já citamos, também tem como vantagem o fácil acesso, principalmente a versão masculina. E caso o usuário tenha alergia ao material, há versões sem látex disponíveis no mercado.

Disponível em: <<https://tinyurl.com/5drkatvj>>. Adaptado. Acesso em: 26 ago 2021.

## Atenção!!

Lembre-se que é necessário procurar orientação médica e é importante salientar que a maioria dos métodos contraceptivos não previnem infecções sexualmente transmissíveis. Para prevenir doenças é necessário utilizar (corretamente) os métodos de barreira, que são o preservativo masculino ou o feminino.

### Vale lembrar que métodos contraceptivos não são apenas para mulheres!

Alguns homens acham que somente a mulher deve utilizar algum método contraceptivo, estando completamente enganados. Há o preservativo masculino (de fácil acesso e utilização) e a vasectomia, procedimento que pode ser escolhido por aquelas famílias que não desejam mais ter filhos.

A vasectomia é um método bem eficaz, mais do que a laqueadura, que é feita na mulher. Sendo um método simples e seguro, que não diminui o libido nem a ereção.

Vamos conhecer os métodos contraceptivos? Se possível, assista ao vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=o9rNHbImFyc>.

## Responda as atividades em seu caderno

1. Leia o texto a seguir:

### *Uso de camisinha ainda é baixo entre jovens e adultos*

*Estudos trazem resultados alarmantes entre os que apresentam comportamento sexual de risco. Em época de Carnaval, a importância do uso da camisinha sempre desperta a atenção de profissionais da saúde. Mesmo com a difusão de informações a respeito, o uso da camisinha ainda não é regra. Pesquisas realizadas no Brasil evidenciam que o número de jovens que fazem sexo seguro vem diminuindo. Dos mais de 100 mil estudantes ouvidos em um estudo recente, um terço ainda não se previne corretamente, e entre os adultos, apenas 25% fazem uso da camisinha, e esse número sobe para 34% para aqueles que apresentam comportamento sexual de risco.* Disponível em: <<https://tinyurl.com/2dhwwvpy>>. Adaptado. Acesso em: 26 ago 2021.

O que esse comportamento pode trazer como consequência para esses jovens e adultos?

2. Durante uma discussão sobre os métodos contraceptivos, estudantes de uma turma do 8º ano realizaram uma pesquisa e levantaram algumas ideias, como:

- ⇒ Tomar banho logo após o ato sexual;
- ⇒ Utilizar o DIU;
- ⇒ Usar shampoo para eliminar os espermatozoides;
- ⇒ Fazer uso de pílula anticoncepcional;
- ⇒ Realizar lavagem vaginal após a ejaculação.

Dos itens listados, quais são considerados métodos contraceptivos eficazes?

- a) ( ) Pílula anticoncepcional e DIU.
- b) ( ) Tomar banho logo após o ato sexual.
- c) ( ) Lavagem vaginal e shampoo contra os espermatozoides.
- d) ( ) Pílula anticoncepcional e tomar banho após o ato sexual.

3. Selecione a alternativa que completa as lacunas das afirmações seguintes:

I – A \_\_\_\_\_, além de prevenir uma gravidez não planejada, protege o casal de todas as \_\_\_\_\_.

II – \_\_\_\_\_ interrompido é o método de contracepção que consiste na retirada do pênis da vagina antes da ejaculação, a fim de \_\_\_\_\_ a deposição de sêmen no interior da mesma.

- a) ( ) camisinha – doenças – Coito – anular.
- b) ( ) pílula – IST – Sexo – bloquear.
- c) ( ) tabelinha – IST – Coito – permitir.
- d) ( ) camisinha – IST – Coito – impedir.

4. Nem todas as Infecções Sexualmente Transmissíveis manifestam sintomas, por isso, não é possível descobrir se uma pessoa apresenta alguma IST apenas olhando para ela. Baseando-se nessa informação, assinale a alternativa que garante uma prevenção contra alguma dessas doenças:

- a) ( ) Usar suas próprias peças de roupa.
- b) ( ) Utilizar camisinha em toda relação sexual.
- c) ( ) Fazer uso de pílula anticoncepcional regularmente.
- d) ( ) Utilizar métodos comportamentais nas relações sexuais.

5. Analise as afirmações a seguir relacionadas aos métodos contraceptivos.

I – Os métodos de barreira são aqueles onde se cria literalmente uma barreira física para a fertilização.

II – Os métodos definitivos são aqueles em que são feitos processos cirúrgicos que promovem a esterilização, que pode ser do homem ou da mulher.

III – Os métodos comportamentais são métodos que se baseiam no comportamento e no uso de pílulas anticoncepcionais dos indivíduos que praticam o ato sexual.

Assinale a alternativa que indica as afirmações corretas:

- a) ( ) Apenas I.                      b) ( ) I e II.                      c) ( ) II e III.                      d) ( ) I, II e III.

6. Analise os esquemas a seguir e responda quais métodos contraceptivos estão indicados pelos números.



1



2



3



4

7. O HPV e o HIV são infecções sexualmente transmissíveis, porém, provocadas por vírus diferentes. O HIV é o vírus da imunodeficiência humana, já o HPV é o papilomavírus humano, que pode se manifestar como verrugas. Esses vírus, se não tratados, podem provocar doenças severas, como

- a) ( ) Aids e gripe.                      b) ( ) Herpes e hepatite.                      c) ( ) Aids e câncer.                      d) ( ) Câncer e herpes.

8. Os métodos contraceptivos definitivos são aqueles em que são feitos processos cirúrgicos que promovem a esterilização. Esses métodos podem realizados em homens e mulheres? Cite quais são esses métodos.

9. É um método contraceptivo hormonal, utilizado via oral, e muito conhecido entre as mulheres. Podendo ter a combinação de estrogênio e progesterona ou apenas o progesterona, atuando no impedimento da ovulação.

O trecho refere-se a qual método contraceptivo?

- a) ( ) Tabela.                      b) ( ) Pílula anticoncepcional.                      c) ( ) Camisinha.                      d) ( ) DIU.

10. Relacione os métodos contraceptivos à sua definição adequada.

- (A) DIU                      ( ) Considera-se um calendário do ciclo hormonal e fértil da mulher, detectando assim, os dias em que pode ter relações sexuais com menor risco de gravidez.
- (B) Camisinha                      ( ) É uma peça de plástico banhada de cobre, material que funciona como espermicida.
- (C) Tabela                      ( ) É feita de látex, material que tem certa elasticidade, com o objetivo de barrar os espermatozoides logo após a ejaculação.