

2016-07-17 18:40:31

<http://justnews.pt/noticias/eficacia-dos-contracetivos-de-longa-duracao-e-superior-a-99>

## «A liberdade começa agora» alerta para a eficácia dos contraceptivos de longa duração

“Os métodos de contraceção de longa duração são de confiança e não estão dependentes de esquecimentos ou de interações medicamentosas que podem pôr em causa a sua eficácia”, afirma Fernando Cirurgião, diretor do Serviço de Ginecologia/Obstetrícia do Hospital de São Francisco Xavier – Centro Hospitalar Lisboa Ocidental (HSXF – CHLO).

A entrevista à Just News, publicada na última edição do Jornal Médico, surge na sequência da campanha, de que é responsável, “A Liberdade Começa Agora”, que visa “sensibilizar as mulheres jovens e a população feminina em idade reprodutiva para os benefícios destes métodos, que permitem a libertação de um regime diário de contraceção, sem horas ou datas marcadas”.

A iniciativa é da farmacêutica Bayer e conta com a chancela da Sociedade Portuguesa da Contraceção (SPDC) e da Associação para o Planeamento da Família (APF) e irá assentar, sobretudo, nas redes sociais Instagram, Pinterest e Youtube.

O hastag #Descomplica é outra ferramenta da campanha, acessível em [www.contracecaoalongaduracao.pt](http://www.contracecaoalongaduracao.pt), onde se pode descarregar informação sobre os vários métodos de contraceção e seguir, de uma forma interativa, todos os passos para descobrir uma contraceção segura e eficaz, adequada às necessidades específicas de cada mulher. Relativamente aos de longa duração, incluem-se o SIU (sistema intrauterino) hormonal, o DIU (dispositivo intrauterino) de cobre e o implante.



Fernando Cirurgião

**Uma opção eficaz, sem os riscos da autoadministração**

Fernando Cirurgião realça que o mais importante é que se possa decidir qual o melhor método contraceutivo, com base em informação fidedigna: “É crucial que a mulher saiba quais são as opções, evitando-se ainda um certo mito de que os métodos de longa duração são sobretudo para as mulheres mais velhas.”

O médico afirma que ainda existe algum desconhecimento face a estes métodos de longa duração. E indica as suas vantagens: “São eficazes, podem ser interrompidos sem causar problemas, não dependem da autoadministração, têm uma taxa de validade que vai dos 3 aos 10 anos e uma taxa de eficácia superior aos 99%.”



O lançamento da campanha decorreu recentemente em Lisboa.



**“Métodos modernos eficazes, se usados corretamente”**

A Sociedade Portuguesa da Contraceção juntou-se à campanha “A Liberdade Começa Agora”. A sua presidente, Teresa Bombas, explica porquê: “Para algumas mulheres, usar um contraceptivo diariamente, semanalmente ou mensalmente é fácil e cómodo, mas para outras é um gesto difícil de manter por rotina, pelo que o risco de falha de eficácia é uma preocupação.”

A solução pode estar nos métodos contraceptivos de longa duração, face aos seus benefícios. Teresa Bombas indica que, “atualmente, os métodos modernos de que dispomos são todos muito eficazes, mas se usados corretamente. O esquecimento existe e verificamos que o número de mulheres que engravidam enquanto tomam a pílula é elevado.”

Outra mais-valia associada aos de longa duração é o facto de “o DIU de cobre ser um método de contraceção para 10 anos, um dos SIU pode ir até sete anos e o SIU mais pequeno (e o mais recente) três anos.”



Teresa Bombas

A segurança, face à dose muito baixa de hormonas e a inexistência de estrogénios, assim como os benefícios não contraceptivos, tais como a diminuição do fluxo menstrual e a diminuição das dores menstruais, são outros benefícios realçados por Teresa Bombas. Com esta campanha, a SPDC espera que a mulher tome, juntamente com o seu médico, uma decisão informada sobre o melhor método contraceptivo.

### **“É preciso aumentar a informação”**

A Associação para o Planeamento da Família (APF) também se juntou à campanha. “Como se sabe, a APF vai comemorar 50 anos em 2017. Há quase meio século que acompanhamos a história da contraceção em Portugal. Logo sabemos como é importante informar as mulheres sobre todos os métodos de contraceção, nomeadamente os de longa duração, sobre os quais existe menos informação”, explica Duarte Vilar, diretor executivo da APF.

“Existem ideias erradas, sobretudo, em relação ao DIU. Isto é preocupante, porque surgem várias gravidezes não planeadas, assim como interrupções de gravidez (IG), que podiam ser evitadas se a mulher escolhesse, de forma livre e informada, o método contraceptivo que a ela mais se adequa.”



Duarte Vilar

Entre as várias crenças, ainda se pensa que “o DIU pode enferrujar, deslocar-se e levar a uma gravidez,

desaparecer ou sentir-se os fios do dispositivo durante a relação sexual”, diz Duarte Vilar. E reforça: “É preciso aumentar a informação sobre o DIU e o SIU porque, nomeadamente, estes métodos têm sido objeto de grandes mudanças e inovações.”

Duarte Vilar relembra que a pílula é quase 100% segura, mas a sua eficácia está muito dependente da autoadministração. “Há quem se dê bem com este método hormonal, mas também há quem se esqueça com regularidade de a tomar, além do caso de quem, por motivos de saúde, não a pode tomar. Estas mulheres precisam conhecer as alternativas.”



# Jornal Médico

A notícia completa pode ser lida na última edição do **Jornal Médico**.  
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS