

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 25, 2022

Contracepção: métodos de barreira

Existem muitos tipos de contraceptivos, todos projetados para ajudá-lo a planejar quando você quer ou não tentar ter filhos. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre o tipo mais adequado para você.

Este folheto trata da contracepção de barreira. Isso significa usar uma barreira física (como um preservativo) ou espermicida para impedir que o esperma do homem chegue ao óvulo da mulher.

A contracepção certa para você

Há muitos tipos de contraceptivos para escolher. Mas nem todos são adequados para todos.

Por exemplo, mulheres com problemas cardíacos talvez não possam tomar a pílula anticoncepcional. E as pessoas alérgicas ao látex não poderão usar preservativos de látex.

O tipo de contracepção mais adequado para você dependerá de vários fatores, incluindo

- seu histórico médico, incluindo itens como alergias e quaisquer problemas de saúde que você tenha
- Seu estilo de vida
- se você precisa pensar em prevenir infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), inclusive o HIV. Por exemplo, isso se aplica a você se tiver vários parceiros ou se mudar de parceiro, e
- suas próprias preferências: por exemplo, talvez você não queira usar alguns tipos de contraceptivos porque está preocupada com os efeitos colaterais. Ou talvez você não queira usar preservativos porque quer algo em que não quer ter que pensar "no momento".

O que é contracepção de barreira?

Há vários tipos de contracepção de barreira. Eles são chamados assim porque usam uma barreira física, como um preservativo, ou produtos químicos chamados espermicidas, para impedir que o esperma do homem chegue ao óvulo da mulher.

O que é contracepção de barreira?

Embora a contracepção de barreira seja menos eficaz na prevenção da gravidez do que alguns outros métodos, ela é popular entre muitas pessoas por outros motivos. Por exemplo:

- preservativos e espermicida estão disponíveis sem receita médica
- a maioria dos tipos de preservativos protege contra o HIV e outras DSTs
- todos os métodos de barreira são seguros para uso durante a amamentação
- algumas mulheres não querem tomar a pílula anticoncepcional devido à preocupação com os efeitos colaterais
- Algumas mulheres que usam outro método contraceptivo, como a pílula, também usam métodos de barreira para prevenir DSTs.

No entanto, para que funcionem da melhor forma possível, os métodos de barreira precisam ser usados de forma adequada e cuidadosa.

Diferentes métodos de contracepção de barreira

diafragma e capuz cervical

O diafragma e o capuz cervical são cúpulas circulares feitas de silicone macio e elástico. O capuz é um pouco menor que o diafragma, mas ambos fazem o mesmo trabalho, que é impedir que o esperma passe da vagina para o colo do útero.

Você precisará consultar seu médico antes de começar a usar esse tipo de contracepção. Um médico ou enfermeiro explicará como usá-lo.

Antes de ter relações sexuais, você reveste e enche o capuz ou o diafragma com espuma ou gel espermicida e, em seguida, insere-o na vagina. Se você tiver relações sexuais novamente dentro de seis horas, precisará usar mais espermicida usando um aplicador especial.

Quando usados corretamente, o capuz e o diafragma evitam a gravidez cerca de 85 vezes em 100. Portanto, você pode ver que eles não são perfeitos. Mas esse número é apenas uma média: não é possível dizer o quanto esses métodos são bem-sucedidos para cada mulher.

Os possíveis efeitos colaterais e as desvantagens do diafragma e do capuz incluem:

- irritação da pele em algumas mulheres
- uma maior chance de infecção da bexiga (cistite) com o diafragma (mas não com o capuz), e
- possivelmente uma chance maior de infecção por HIV. O diafragma e o capuz não protegem contra o HIV. E é possível que o uso frequente de espermicida possa, na verdade, aumentar a probabilidade de infecção pelo HIV.

preservativo feminino

O preservativo feminino é uma bolsa lubrificada feita de um material macio, um pouco parecido com o látex do qual são feitos os preservativos masculinos. Você o insere na vagina antes do sexo. Como os preservativos masculinos, você usa um novo a cada vez que faz sexo.

Quando usado corretamente, o preservativo feminino é eficaz na prevenção da gravidez até 95 vezes em 100, e pode prevenir o HIV e outras DSTs.

Os possíveis efeitos colaterais e desvantagens incluem:

- fricção (atrito) e ruído durante o sexo
- alguma perda de sensibilidade sexual (sensação)
- mais chance de escorregar ou romper em comparação com o preservativo masculino.

preservativo masculino

Quando usado corretamente, o preservativo masculino pode evitar a gravidez até 98 vezes em 100. Você precisa usar um novo preservativo toda vez que fizer sexo.

A maioria dos preservativos é feita de látex ou poliuretano. Ambos os tipos podem prevenir o HIV e outras DSTs. Os preservativos masculinos também podem ajudar a evitar a ejaculação precoce, pois causam alguma perda da sensação sexual.

Existem alguns efeitos colaterais e desvantagens dos preservativos masculinos:

- Pessoas com alergia ao látex não podem usar esse tipo de preservativo. Verifique a embalagem para ver do que é feito o tipo de preservativo.
- Os preservativos causam alguma perda de sensibilidade sexual para o homem.
- Às vezes, os preservativos masculinos podem se soltar ou romper durante o sexo.
- Os lubrificantes à base de óleo, como a vaselina, podem enfraquecer os preservativos de látex e fazer com que eles se rompam.

espermicida

O espermicida é um produto químico que mata o espermatozoide e impede que a mulher engravide. A mulher aplica o produto na vagina antes de fazer sexo.

Você precisa inserir mais espermicida toda vez que tiver relações sexuais. Quando usado corretamente, o espermicida pode evitar a gravidez até 88 vezes em 100.

As possíveis desvantagens e efeitos colaterais incluem:

- irritação da pele e
- uma possível maior chance de contrair HIV.

Por que a contracepção é importante

O número de gestações não planejadas nos mostra como é importante que as pessoas sexualmente ativas pensem em contracepção. Por exemplo:

- no Reino Unido, cerca de 30 em cada 100 gestações não são planejadas, e
- nos EUA, cerca de 50 em cada 100 gestações não são planejadas.

Isso nem sempre é uma má notícia, é claro: o fato de uma gravidez não ser planejada não significa que ela não seja desejada.

Mas muitas gestações não planejadas terminam em abortos, que podem causar sofrimento emocional e acarretar riscos à saúde física, como infecções.

Os métodos contraceptivos de barreira nem sempre são os mais eficazes. Mas muitos deles podem proteger contra o HIV e outras DSTs.

Seja qual for o método escolhido, planejar e assumir a responsabilidade pela contracepção é vital se:

- você é uma menina ou mulher sexualmente ativa que pode engravidar e não deseja engravidar
- você é um homem sexualmente ativo que faz sexo com mulheres em idade fértil e deseja fazer a sua parte para evitar uma gravidez indesejada
- você acha que pode estar sob risco de contrair HIV ou outras DSTs (por exemplo, se tiver vários parceiros sexuais) e deseja usar um método contraceptivo que proteja contra infecções.

Poucos métodos de contracepção são totalmente eficazes. Mas o planejamento lhe dá a melhor chance de ter o controle de quando e se engravidar.

Seu médico ou enfermeiro terá prazer em conversar sobre métodos contraceptivos e de planejamento familiar mais adequados para você.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

