

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 25, 2022

Contracepção: adesivos hormonais, anéis, implantes e injeções

Assim como a pílula anticoncepcional e alguns tipos de dispositivos intrauterinos, todos esses métodos de contracepção funcionam com o uso de hormônios. Você pode conversar com seu médico para saber se eles podem ser adequados ao seu estilo de vida.

Alguns desses métodos não são adequados para todas as mulheres. Seu médico ou enfermeiro deve explicar claramente quem pode ou não usá-los.

A contracepção certa para você

Há muitos tipos de contraceptivos para escolher, inclusive a pílula anticoncepcional. Mas nem todos são adequados para todos.

Por exemplo, mulheres com problemas cardíacos talvez não possam tomar a pílula. 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 parceiros, 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 hormonal?

Contracepção hormonal significa evitar a gravidez tomando quantidades extras de hormônios que o corpo da mulher produz naturalmente. Quando você toma mais de alguns hormônios do que o corpo normalmente produz, isso impede a gravidez.

Contraceção: adesivos hormonais, anéis, implantes e injeções

Esses hormônios funcionam dessa forma de várias maneiras, inclusive:

- impedindo que seus ovários liberem um óvulo a cada mês
- engrossando o muco (fluido) no colo do útero para dificultar a passagem dos espermatozoides, e
- provocando espessamento da parede do útero, de modo que seja mais difícil para qualquer óvulo fertilizado se implantar ali.

O método mais conhecido de contracepção hormonal é a pílula anticoncepcional oral. Para saber mais, consulte nosso folheto *Contracepção: contraceptivos orais (a pílula)*.

Outro dispositivo contraceptivo hormonal bem conhecido é o dispositivo intrauterino (DIU) de progestagênio. Para saber mais, consulte nosso folheto *Contracepção: dispositivos intrauterinos (DIUs)*.

Mas há várias outras maneiras de usar hormônios para evitar a gravidez que não envolvem o uso de pílulas. São elas:

- anéis vaginais
- adesivos para a pele
- implantes no braço, e
- injeções.

Esses diferentes métodos significam que as mulheres podem escolher o que melhor se adapta ao seu estilo de vida. E os diferentes métodos hormonais de contracepção usam hormônios diferentes.

- Os adesivos para a pele e os anéis vaginais usam um hormônio chamado estrogênio junto com um tipo de hormônio chamado progestagênio. Esses são os chamados **contraceptivos hormonais combinados**.
- As injeções e os implantes usam apenas um hormônio progestagênio.

Nenhum desses métodos hormonais protege contra o HIV e outras DSTs.

Quem pode usar contraceptivos hormonais combinados (contraceptivos que contêm estrogênio)?

Nem todas as mulheres podem usar contraceptivos hormonais combinados. Isso ocorre porque há uma pequena chance de o estrogênio causar sérios problemas de saúde em algumas mulheres, inclusive derrames, ataques cardíacos e trombose venosa profunda (TVP).

Seu médico ou enfermeiro deve explicar cuidadosamente quem não pode usar contraceptivos que contenham estrogênio. Mas, em geral, você não deve usar contraceptivos combinados se:

- fuma
- tiver enxaqueca com "aura" (como luzes piscantes e problemas de visão)

Contracepção: adesivos hormonais, anéis, implantes e injeções

- tiver algum histórico de doença cardíaca
- tiver sofrido um derrame
- tiver doença hepática grave
- tiver pressão arterial muito alta
- já teve trombose venosa profunda.

Algumas mulheres com diabetes também podem não conseguir usar contraceptivos combinados.

Diferentes métodos de contracepção hormonal

O implante contraceptivo

O implante anticoncepcional é um pequeno dispositivo que é inserido na parte superior do braço por um médico especialmente treinado. Ele libera gradualmente um hormônio progestagênio, que impede a gravidez da mesma forma que outros contraceptivos hormonais.

O implante não contém estrogênio. Portanto, você pode usá-lo se não puder usar contraceptivos que contenham estrogênio.

Há duas versões dele. Um contém duas pequenas hastes que contêm o hormônio, enquanto o outro contém apenas uma.

A versão com duas hastes dura de 4 a 5 anos, enquanto a versão com uma haste dura 3 anos. Mas ambas as versões não estão disponíveis em todos os lugares. Se você mora no Reino Unido ou nos EUA, só poderá ter a versão de uma haste.

O implante pode causar efeitos colaterais em algumas mulheres, inclusive:

- sangramento irregular ou interrupção total da menstruação
- cefaleias
- acne (embora o implante possa realmente causar melhora da acne em algumas mulheres)
- dor de barriga
- alterações de peso, e
- mudanças de humor.

Se você decidir que quer tentar engravidar, basta remover o implante e sua fertilidade voltará ao normal rapidamente.

Injeções contraceptivas

A injeção anticoncepcional é um método anticoncepcional somente com progestagênio. Portanto, não há problema em usá-lo se você não puder usar um contraceptivo que contenha estrogênio.

Contracepção: adesivos hormonais, anéis, implantes e injeções

Você toma uma injeção, geralmente na parte superior do braço, a cada três meses. Como outros contraceptivos hormonais, é muito eficaz.

Os possíveis efeitos colaterais são semelhantes aos de outros contraceptivos hormonais. Mas a injeção também pode causar uma redução do desejo sexual em algumas mulheres.

Também pode enfraquecer ligeiramente seus ossos. Portanto, se quiser usar esse método a longo prazo, talvez seja necessário garantir uma dieta saudável e manter-se ativo, para garantir que seus ossos permaneçam fortes.

Se você decidir que quer tentar engravidar, pode levar até um ano para se tornar fértil novamente depois de parar de tomar as injeções.

O adesivo de pele

O adesivo cutâneo contraceptivo é um contraceptivo hormonal combinado. Isso significa que ele contém tanto o hormônio estrogênio quanto o progestagênio.

O adesivo é muito eficaz quando usado corretamente. Você o utiliza da seguinte forma:

- Uma embalagem de adesivos contém três adesivos.
- Você aplica um adesivo em sua pele e o deixa lá por uma semana.
- Você pode aplicá-lo na maioria das partes do corpo, mas não nos seios ou onde possa ser esfregado pelas roupas.
- Seu corpo absorve os hormônios do adesivo de forma lenta e constante.
- Você usa um adesivo por semana durante três semanas.
- Em seguida, você terá uma semana (semana 4 do seu ciclo menstrual) sem o adesivo.
- Em seguida, você começa novamente com um novo pacote de patches.

Seu médico ou enfermeiro deve explicar detalhadamente como usar os adesivos, inclusive o que fazer se:

- você deixa um colocado por muito tempo
- um adesivo se soltar sozinho (isso é raro). Os adesivos são muito pegajosos e devem permanecer no local mesmo quando você toma banho ou nada), ou
- você se esquece de colocar um depois de uma semana sem adesivo.

O adesivo pode causar efeitos colaterais em algumas mulheres, inclusive:

- sangramento irregular
- Irritação da pele
- dores de cabeça e
- Náuseas.

Na maioria das mulheres, os efeitos colaterais melhoram ou desaparecem após os primeiros meses. Se não houver melhora, converse com seu médico sobre a possibilidade de tentar um tipo diferente de adesivo.

Contraceção: adesivos hormonais, anéis, implantes e injeções

O adesivo pode não funcionar tão bem em mulheres que pesam mais de 90 kg (cerca de 200 libras). Se você pesar mais do que esse valor, o médico provavelmente recomendará o uso de outro método contraceptivo.

O anel vaginal

O anel vaginal é um pequeno anel de plástico macio que você insere na vagina. Assim como o adesivo, é um contraceptivo hormonal combinado, o que significa que usa tanto o estrogênio quanto um hormônio progestagênio.

Ele funciona liberando lentamente os hormônios na vagina durante várias semanas. Assim como o adesivo, ele é muito eficaz quando usado corretamente.

Você deixa o anel por três semanas (21 dias). Em seguida, você o remove nos últimos sete dias do seu ciclo.

Seu médico ou enfermeiro deve discutir com você como exatamente usar o anel, inclusive o que fazer se:

- ele cai sozinho
- você se esquecer de retirá-lo após 21 dias, ou
- você se esquece de colocar um novo depois de uma semana sem anel.

O anel pode causar efeitos colaterais em algumas mulheres, inclusive:

- sangramento irregular
- Maior corrimento vaginal
- dor de barriga, e
- dor na mama.

Esses efeitos colaterais geralmente cessam após os primeiros meses. Se eles não cessarem, converse com seu médico sobre a possibilidade de tentar um tipo diferente de anel.

Os anticoncepcionais hormonais podem ajudar com menstruações difíceis?

Algumas mulheres optam pela contracepção hormonal, inclusive a pílula, porque ela pode ajudar com vários problemas que elas têm com a menstruação. A contracepção hormonal combinada, que contém estrogênio, parece ser a que mais ajuda.

Esses problemas às vezes melhoram porque as mulheres param de menstruar completamente quando usam contraceptivos hormonais. Ou pode apenas aliviar os sintomas de vários problemas, inclusive:

- sangramento intenso ou irregular
- sintomas pré-menstruais, como dores de cabeça, inchaço e alterações de humor
- endometriose

Contracepção: adesivos hormonais, anéis, implantes e injeções

- Enxaqueca menstrual
- anemia causada por sangramento intenso
- crises de artrite reumatoide durante períodos
- acne
- síndrome do ovário policístico (SOP) e
- sintomas da menopausa.

Você pode conversar com seu médico sobre se a contracepção hormonal pode ajudá-la com problemas relacionados à menstruação.

A contracepção hormonal combinada também parece reduzir as chances de contrair alguns tipos de câncer.

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.

É claro que isso nem sempre é uma má notícia. O fato de uma gravidez não ter sido planejada não significa que ela seja indesejada.

Mas muitas gestações não planejadas terminam em abortos, o que pode causar sofrimento emocional e, às vezes, riscos à saúde física, como infecções.

Os métodos contraceptivos hormonais podem ser muito eficazes na prevenção da gravidez, mas não são adequados para todas as pessoas.

Mas, 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 desempenhar um papel responsável 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.

Contracepção: adesivos hormonais, anéis, implantes e injeções

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.

