

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: May 23, 2022

Contracepção: métodos comportamentais

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 é sobre métodos comportamentais de contracepção. Isso geralmente significa que você tenta evitar a gravidez por meio de como e quando faz sexo, em vez de usar outros métodos, como preservativos ou a pílula anticoncepcional.

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 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 são métodos comportamentais de contracepção?

A contracepção comportamental significa que você não usa nenhum medicamento, como a pílula anticoncepcional, ou métodos de barreira, como preservativos.

Contraceção: métodos comportamentais

Em vez disso, você tenta evitar a gravidez por meio de como e quando faz sexo.

Com o uso perfeito, alguns métodos comportamentais podem ser muito eficazes. No entanto, com o uso diário normal, eles tendem a ser menos eficazes do que outros tipos de contraceção.

Diferentes métodos comportamentais de contraceção

Amamentação

Você já deve ter ouvido falar que não é possível que uma mulher engravide enquanto estiver amamentando. Isso é parcialmente verdadeiro.

Mais precisamente, normalmente não é possível que uma mulher engravide enquanto amamenta nos primeiros meses após o nascimento do bebê. Isso ocorre porque pode levar algum tempo até que a mulher comece a menstruar novamente após o parto.

Talvez você já tenha ouvido falar desse método de contraceção chamado de **método da amenorreia lactacional**, ou **LAM**.

Para que esse método de contraceção funcione, você precisa ter certeza de que:

- você só alimenta seu bebê por meio da amamentação, e
- você amamenta seu bebê pelo menos a cada 4 horas durante o dia e pelo menos a cada 6 horas durante a noite.

Esse método de contraceção é muito eficaz quando você segue essas regras. Mas você só pode fazer isso por um curto período de tempo. Você precisa começar a usar outro método contraceptivo quando:

- seu bebê tiver seis meses de idade, ou
- você começar a menstruar novamente, ou
- seu bebê começa a comer alimentos sólidos, pois isso significa que ele está amamentando menos.

Não fazer sexo quando estiver ovulando (também chamado de método do ritmo)

Só é possível que uma mulher engravide em determinados dias de seu ciclo menstrual. Esse momento é chamado de ovulação. É quando um óvulo é liberado do ovário da mulher e está pronto para ser fertilizado pelo esperma do homem.

Algumas mulheres tentam evitar a gravidez:

- evitando sexo nos dias em que estiver ovulando, ou
- usando contraceptivos de barreira nesses dias.

Contraceção: métodos comportamentais

Em geral, as mulheres evitam o sexo ou usam métodos de barreira de cinco dias antes da ovulação até dois dias depois.

(Para obter mais informações sobre a contraceção de barreira, consulte nosso folheto: *Contraceção: métodos de barreira*).

Usar esse método significa prever exatamente quando você estará ovulando. Há várias maneiras de fazer isso. Você pode:

- Verifique sua temperatura corporal logo pela manhã. Sua temperatura cairá um pouco abaixo do normal alguns dias antes da ovulação e subirá um pouco acima do normal por 10 a 14 dias após a ovulação.

Para usar esse método, primeiro você precisa monitorar sua temperatura por alguns meses, no mesmo horário todas as manhãs, para saber qual é sua temperatura matinal normal.

- Verifique seu muco cervical. Esse é o fluido que está sempre em seu colo do útero. Quando você estiver ovulando, o muco do colo do útero será de cor clara e terá uma textura mais fina.

Quando você não estiver ovulando, o muco será pegajoso, turvo ou amarelado. Isso geralmente acontece logo após a menstruação. Algumas mulheres apresentam secreção vaginal durante esses períodos.

- registre seus ciclos menstruais em um calendário. Para usar esse método, você precisa saber quanto tempo dura seu ciclo menstrual (nem todos os ciclos das mulheres duram 28 dias: alguns são mais curtos e outros mais longos).

Assim, você pode calcular quando deve estar ovulando. A ovulação geralmente ocorre cerca de 14 dias antes do início da menstruação.

Você pode pedir ao seu médico mais informações sobre qualquer um desses métodos. Há também muitas informações on-line, inclusive calculadoras de ovulação, para ajudá-la a saber quando está ovulando.

Fazer mais de uma dessas coisas torna o método rítmico mais eficaz. Usado corretamente, esse método pode ser eficaz quase o tempo todo.

Mas você precisa usá-lo de forma consistente e cuidadosa para que funcione. E provavelmente não funcionará bem para mulheres cuja menstruação não ocorre em intervalos regulares e previsíveis.

Coito interrompido

Retirada significa que o homem retira (tira) o pênis da vagina da mulher antes de ejacular (gozar). Para que esse método funcione, o homem precisa ser capaz de perceber quando está prestes a ejacular e retirar o pênis a tempo, todas as vezes.

Esse método pode ser eficaz na maior parte do tempo. Mas, mesmo que você seja cuidadoso, é arriscado, pois alguns espermatozoides podem vazar do pênis antes da ejaculação.

Por que a contraceção é importante

O número de gestações não planejadas nos mostra como é importante que as pessoas sexualmente ativas pensem em contraceção. 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 comportamentais de contraceção podem ser eficazes. Mas eles exigem muito cuidado e planejamento.

Mas, seja qual for o método escolhido, planejar e assumir a responsabilidade pela contraceção 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 contraceção 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.

