

**UME:** Dr. José da Costa da Silva Sobrinho

**ANO:** 8ºano A

**COMPONENTE CURRICULAR:** Ciências

**PROFESSORA:** Ana Paula e Christiane

**PERÍODO:** DE 22/06/2021 a 30/06/2021

## **ORIENTAÇÕES**

### **1. Etapas do Roteiro de Estudo**

**1ª Etapa:** Leitura do texto

**2ª Etapa:** Visualização do vídeo: [www.youtube.com/watch?v=3BFovRk3CR0](https://www.youtube.com/watch?v=3BFovRk3CR0)

**3ª Etapa:** Realização das atividades (Respostas no caderno)

**4ª Etapa:** Realização de questões no Google Formulário

### **2. Devolutiva das atividades realizadas do Roteiro**

As atividades serão entregues através de fotos no grupo de Whatsapp ( privado da professora), Google formulário, Google Meet, Padlet entre outras ferramentas que poderão ser usadas ao longo das aulas.

Os alunos que forem retirar o Roteiro na escola, deverão realizar as atividades no caderno, e aguardar a solicitação da escola para a apresentação das atividades para a professora.

### **3. Contato do professor**

Ana Paula - paula.byo@gmail.com

Christiane - [cflima1315@gmail.com](mailto:cflima1315@gmail.com)

### Métodos contraceptivos

Os **métodos contraceptivos** ou **anticoncepcionais** têm o objetivo de evitar uma gravidez não programada e/ou prevenir infecções sexualmente transmissíveis, como no caso dos preservativos.

Os métodos contraceptivos podem ser naturais, de barreira, hormonais, mecânicos ou ainda definitivos (irreversíveis). A escolha do método a ser adotado deve ser feita a partir do perfil da mulher e em comum acordo com o parceiro, além disso, é recomendada a orientação médica. Cada método possui características próprias de uso, vantagens, desvantagens e um nível de eficácia que pode variar.

**Camisinha:** é um preservativo, que pode ser masculino ou feminino, sendo considerado um **método de barreira**.

Eles são considerados os mais seguros, pois além de evitarem a gravidez, também protegem contra as infecções sexualmente transmissíveis (IST), como a AIDS.

**Preservativo masculino (camisinha masculina):**

Considerado um dos métodos contraceptivos mais populares, a camisinha masculina protege contra ISTs, tem baixo custo e é fácil de usar. Além disso, ela apresenta um alto índice de eficácia quando utilizado do modo correto. É um preservativo que consiste em uma capa fina de borracha cobre o pênis durante a relação sexual, impedindo o contato do sêmen com a vagina, o ânus ou a boca. O esperma fica retido e os espermatozoides não entram no corpo da mulher.



**Preservativo feminino (camisinha feminina):** pode ser colocada até **8 horas antes do ato sexual**, sendo também um método de barreira, pois não permite que o espermatozoide entre no corpo da mulher. Se utilizado corretamente, conforme instruções, apresenta um alto índice de eficácia. Seu uso não é recomendado simultaneamente com a camisinha masculina.



**Pílula anticoncepcional:** é feita com hormônios semelhantes aos que são produzidos pelo próprio corpo (estrogênio e progesterona). Elas atuam **impedindo a ovulação** e dificultando a passagem dos espermatozoides para o interior do útero. Possuem uma eficácia de 99,8% quando utilizados de forma correta e regular, ou seja, é recomendado que seja tomada uma pílula por dia sempre no mesmo horário.



**Anticoncepcional Injetável:** é semelhante à pílula e consiste na aplicação de uma solução oleosa que libera a mesma quantidade diária de hormônios que a pílula. Pode ser aplicada de forma mensal ou uma a cada três meses. Não interfere com a menstruação, que ocorre normalmente. É mais prático que a pílula, pois não é preciso administrá-lo diariamente, além de causar menos efeitos colaterais. É um dos métodos contraceptivos com maior índice de eficácia.



**Adesivo anticoncepcional:** é um contraceptivo em forma de adesivo aplicado na pele para que ocorra a liberação dos hormônios, que acontece de forma contínua. O tempo de duração do adesivo é de uma semana, devendo ser substituído durante 3 semanas, atingindo assim, 21 dias. Assim como a pílula, a orientação é que seja feita uma pausa de uma semana para que o processo seja iniciado.

**Dispositivo intrauterino (DIU):** é método contraceptivo do tipo mecânico e pode ser de cobre ou hormonal (SIU).

**DIU de cobre:** possui uma estrutura metálica com ação espermicida intrauterina, impedindo que o espermatozoide alcance o óvulo e apresentando uma eficácia contra a gravidez de 99,6%.

Inserido dentro do útero por um profissional da saúde, o DIU de cobre libera íons de cobre que imobilizam o esperma que chega próximo do útero.



**DIU hormonal:** apresenta material macio e formato de T que possui um **reservatório de hormônios**, sendo estes liberados em doses baixas no útero. Apresentando alto índice de eficácia, é importante verificar com um profissional da saúde qual método é o mais adequado para o perfil apresentado.



**Diafragma:** é um **método de barreira móvel**, que pode ser colocado e retirado da vagina e consiste em uma estrutura de látex combinada com gel espermicida. É preciso consulta médica para verificação do tamanho a ser utilizado. Deve ser colocada duas horas antes da relação sexual e retirada após 4 a 6 horas, sendo necessário ser lavado com água e sabão após o uso e sua durabilidade é de cerca de 2 anos. Livre de hormônios e com baixo custo, o diafragma não apresenta um alto índice de eficácia, por isso, a recomendação do uso combinado com espermicida.

**Anel vaginal:** é um **método hormonal** que possui uma formulação semelhante à da pílula anticoncepcional, tendo aparência semelhante a uma pulseira, é flexível e transparente. É introduzido na vagina e acomodado no colo do útero no 5º dia de menstruação, onde permanece por 3 semanas liberando hormônios que evitam a liberação dos óvulos.



**Espermicida:** é um considerado um **complemento contraceptivo**, o qual deve ser utilizado de forma conjunta com outros métodos, como com o diafragma e preservativo. Sua principal ação é criar um ambiente que dificulte a motilidade do espermatozoide. Devem ser inseridos na vagina 5 a 90 minutos antes da relação sexual e, após o ato, é preciso aguardar no mínimo 6 horas para higienização.

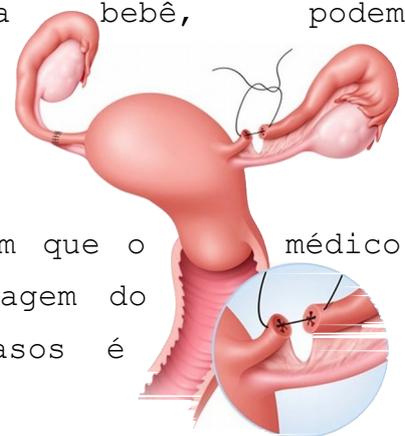


**Métodos Contraceptivos Definitivos:** consistem na **esterilização permanente** e pode ser realizado tanto nos homens quanto nas mulheres, impedindo assim, que os espermatozoides cheguem ao óvulo.

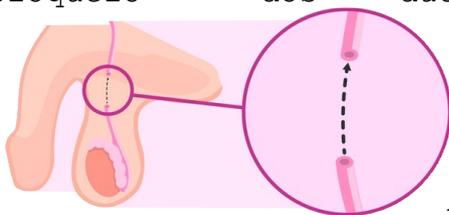
De acordo com a Lei do Planejamento Familiar, pessoas com mais de 25 anos e que tiverem pelo menos 2 filhos vivos, ou quando houver risco de vida para a mulher ou para bebê, podem usar os métodos contraceptivos definitivos.

**Laqueadura:** é a **esterilização nas mulheres**, que consiste na ligadura das tubas uterinas.

É realizado um procedimento cirúrgico em que o médico utiliza um instrumento que bloqueia a passagem do espermatozoide até o óvulo. Em alguns casos é removido um pedaço da tuba.



**Vasectomia:** é a **esterilização realizada no homem**. Ela consiste no bloqueio dos ductos deferentes, responsáveis pelo transporte do espermatozoide para outras glândulas, de modo que o sêmen não tenha mais espermatozoides.



A partir desse procedimento, considera-se que o organismo demore 3 meses para se livrar de todo espermatozoide.

### Pílula do Dia Seguinte

A pílula anticoncepcional de emergência só deve ser usada excepcionalmente e nunca deve ser adotada como método contraceptivo usual.

Cada dose é composta por duas pílulas que devem ser ingeridas com intervalo de 12 horas.



Elas **concentram elevada dose hormonal** (o equivalente a 8 pílulas anticoncepcionais de uso prolongado) que retarda a ovulação, dificultando assim a gestação. O uso frequente da pílula do dia seguinte pode causar alterações no ciclo menstrual.

**Tabelinha:** é um **método contraceptivo natural** que permite à mulher saber o seu período fértil, ou seja, o período do mês em que ela está ovulando e pode engravidar.

Ao adotar este método contraceptivo, a mulher opta por ter relações sexuais somente nos dias férteis do ciclo menstrual. É um método que exige regularidade, pois em casos de erro a eficácia de uso chega a 76%.

CICLO DE 28 DIAS

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

1	início da menstruação
14	metade do ciclo menstrual
10 a 18	período fértil

Para utilizar esse método, é preciso registrar o primeiro dia da menstruação, em pelo menos seis meses para se ter conhecimento da duração do ciclo. Considera-se que o ciclo menstrual tem início no 1º dia da menstruação e termina na véspera da menstruação seguinte.

É importante destacar que em adolescentes o ciclo menstrual sofre muitas alterações, mas a maioria dos ciclos tem entre 28 e 31 dias.

**Coito interrompido:** é um **método com baixo índice de eficácia** pois exige do casal autocontrole e experiência, especialmente do homem, que deve retirar o pênis da vagina antes da ejaculação, para que assim, o esperma não atinja o útero. É importante destacar que

antes da ejaculação pode ser liberado pequena quantidade de espermatozoides através do líquido seminal.

**Fonte:** [www.todamateria.com.br/metodos-contraceptivos/](http://www.todamateria.com.br/metodos-contraceptivos/)

## **ATIVIDADES**

1- Sobre os métodos contraceptivos, marque com V ou F as afirmativas abaixo:

- A- ( ) A camisinha, além de prevenir uma gravidez não planejada, protege o casal de todas as doenças sexualmente transmissíveis.
- B - ( ) Coito interrompido é o método de contracepção que consiste na retirada do pênis da vagina antes da ejaculação, a fim de impedir a deposição de sêmen no interior da mesma.
- C - ( ) Qualquer mulher pode utilizar o método da tabelinha para evitar a concepção, sendo bastante eficaz quanto a este objetivo.
- D - ( ) A laqueadura, em alguns casos, pode ser revertida.
- E- ( ) pílulas anticoncepcionais, além de prevenir a gravidez, são também utilizadas no tratamento de acnes, endometriose, cólica e síndrome dos ovários policísticos.

2- Marque a sentença incorreta:

- (A) O método mais eficaz de se prevenir a gravidez é a abstinência sexual.
- (B) A pílula do dia seguinte não deve ser utilizada corriqueiramente já que, dentre vários fatores, sua alta dosagem hormonal aumenta o risco de efeitos colaterais.
- (C) A camisinha feminina é tão eficaz quanto a masculina.
- (D) A laqueadura não é indicada para mulheres jovens, já que nem sempre a cirurgia pode ser desfeita.
- (E) Após ser retirado da vagina, o diafragma deve ser lavado com água fria e sabão neutro e, depois de seco, deve ser guardado em sua caixinha.

