



Pílulas  
de  
Saúde



Mútua

## QUAL É O MELHOR MÉTODO CONTRACEPTIVO?

“Aquele que se adapta melhor às necessidades, condições e expectativas da mulher” – essa resposta é a que costumo dar frequentemente em consultório.

Do ponto de vista médico, **não existe um método contraceptivo “melhor” para todas as pessoas**. O método ideal é aquele que alia **alta eficácia, segurança, boa tolerabilidade e adequação ao perfil clínico e ao estilo de vida** de cada paciente.

Os métodos de longa duração (chamados LARC), como o **DIU (cobre ou hormonal)** e o **implante subdérmico**, apresentam as **maiores taxas de eficácia**, pois não dependem do uso diário. Além disso, aliam conforto posológico e praticidade.

Já os **contraceptivos hormonais orais, injetáveis ou adesivos** são eficazes quando usados corretamente, mas exigem adesão rigorosa. Em contrapartida, são de reversão imediata, caso haja necessidade ou interesse em suspender o método, não necessitando de nenhuma intervenção médica.

O **preservativo** permanece essencial por ser o único método que **previne infecções sexualmente transmissíveis, sendo inegociável o seu uso**.

A escolha deve ser feita após **avaliação médica individualizada**, considerando idade, histórico de saúde, desejo reprodutivo e possíveis contraindicações. É a mulher quem escolhe – não o profissional –, salvo impedimentos médicos.

**Dra. Mirian Cruz**  
Ginecologista