

USO DE CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA:

- Todas as mulheres podem fazer contraceção de emergência;
- Deve ser usada após uma relação não protegida para prevenir a gravidez;
- Tem venda livre;
- É eficaz até 3 dias após a relação sexual de risco e é tanto mais eficaz quanto mais cedo tomada;
- O uso de contraceção de emergência pode ser seguido imediatamente do uso de outro método de contraceção nomeadamente da pílula, devendo usar-se outro método durante os primeiros 7 dias;
- O uso de contraceção de emergência não deve substituir o uso regular de um método de contraceção.

Gedeon Richter Portugal
Alameda dos Oceanos, Lote 1.07.1 Y, 1.3
1900-203 – Lisboa

richterpt@gedeonrichter.eu
www.richter.hu
www.spdc.pt

GRPT.002/13

QUERENDO, PODE CONSEGUIR-SE ADIAR A DATA DE MENSTRUACÇÃO?

Se, por qualquer razão pessoal, quiser que o início do período menstrual ocorra com alguns dias de adiamento pode consegui-lo, basta que, após ter tomado o último comprimido do blister que está a utilizar, inicie uma nova embalagem sem qualquer interrupção. A menstruação só surgirá quando terminar esta segunda embalagem.

A PÍLULA FAZ AUMENTAR DE PESO?

Geralmente não é a acção da pílula que leva ao aumento de peso, mas antes as modificações do estilo e da fase de vida em que a mulher se encontra (sedentarismo, dieta pouco cuidada, envelhecimento). Só em casos raros é que com os contraceptivos modernos se registou aumento de apetite e de peso.

DEVEM FAZER-SE INTERRUPTÕES (“DESCANSOS...”) COM A ADMINISTRAÇÃO DE CONTRACEPTIVOS?

Se não ocorrer qualquer problema clínico ou algum tipo de intolerância não há razões médicas para parar (“fazer descansos”) a pílula. Isso é uma ideia antiga, do tempo em que as pílulas continham doses muito mais elevadas de hormonas.

ESTANDO A TOMAR A PÍLULA PODEM ADMINISTRAR-SE OUTROS MEDICAMENTOS?

O efeito contraceptivo da pílula pode ser afectado se tomar ao mesmo tempo determinadas substâncias. Informe o seu médico ou farmacêutico se estiver a tomar, ou se tomou recentemente outros medicamentos, mesmo que não sejam sujeitos a receita médica.

O QUE VAI ACONTECER QUANDO QUISER PARAR DE TOMAR A PÍLULA?

- Se quiser interromper a toma da pílula deve terminar a embalagem encetada, para que não surjam perdas sanguíneas anormais.
A sua capacidade fértil fica restabelecida após a menstruação seguinte.
Se não desejar engravidar, deve recorrer de imediato a algum outro método contraceptivo eficaz.
Se deseja engravidar antes de parar a pílula fale com o seu médico.



GEDEON RICHTER

Guia prático da contraceção



Em colaboração com:



SOCIEDADE PORTUGUESA DA CONTRACEÇÃO

O QUE É A PÍLULA CONTRACEPTIVA?

A pílula é o método de contracepção mais popular no mundo moderno.

Milhões de mulheres beneficiam das vantagens do uso da pílula e do seu efeito contraceptivo na prevenção da gravidez não planeada, e de outros benefícios para além da contracepção.

COMO É QUE A PÍLULA ACTUA?

É um método de contracepção hormonal de toma diária que actua inibindo a ovulação. As hormonas da pílula são semelhantes às hormonas produzidas no corpo pelo ovário, e desta forma elas são capazes de “enganar” o organismo (mais concretamente, uma glândula chamada hipófise) contrariando as ordens internas para que os ovários produzam e libertem um óvulo maduro. Faltando o óvulo nunca se poderá efectuar a fecundação e, portanto, desenvolver-se uma gravidez.

É SEGURO TOMAR A PÍLULA?

Milhões de mulheres em todo o mundo utilizam este método contraceptivo desde há muitos anos. Nenhum outro medicamento tem sido tão bem estudado. A grande maioria dos sintomas que podem surgir com a toma da pílula são temporários e desaparecem após a sua interrupção. Na dúvida aconselhe-se com um profissional de saúde antes de suspender a utilização da pílula.

QUAIS AS VANTAGENS DA PÍLULA FACE A OUTROS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS?

Muitos aspectos devem ser tomados em conta na escolha de um método contraceptivo.

A pílula é dos métodos contraceptivos mais seguros quando usada correctamente.

% de mulheres que tem uma gravidez não planeada ao fim de um ano de utilização de um método		
Método	Uso Correcto	Uso Habitual
- Sem método	85	85
- Métodos naturais:		
Coito interrompido	4	27
Calendário	5	
Muco cervical	3	
- Espermicida	18	29
- Preservativo		
Masculino	2	15
Feminino	5	21
- Contracepção Hormonal Combinada		
Oral	0,3	8
Transdérmico	0,3	8
Anel vaginal	0,3	8
- PO	0,3	8
- Implante	0,05	0,05
- Prog. Injectável	0,3	3
- DIU		
Cobre	0,6	0,8
Progestativo	0,2	0,2
- Contracepção definitiva		
Laqueação tubar	0,5	0,5
Vasectomia	0,10	0,15

A PÍLULA TEM OUTROS BENEFÍCIOS PARA ALÉM DA ACÇÃO CONTRACEPTIVA?

- Ajuda a regular o ciclo, mantendo-o constante, geralmente de 28 em 28 dias;
- Diminui a tensão mamária;
- Ajuda a diminuir a intensidade das “dores menstruais”;
- Protege os ovários da formação de quistos.
- Faz diminuir a incidência de cancro do ovário e endométrio;
- Algumas pílulas melhoram o aspecto da pele e cabelo e reduzem as alterações de humor que antecedem as menstruações.

ESTANDO A TOMAR A PÍLULA PODE-SE FUMAR?

O tabagismo é um factor de risco para uma doença cardiovascular.

O uso da pílula aumenta este risco nas mulheres fumadoras com mais de 35 anos, obesas e com hipertensão.

A PÍLULA PROTEGE DA SIDA OU DE OUTRAS DOENÇAS TRANSMITIDAS POR VIA SEXUAL?

A pílula não a protege de doenças infecciosas transmitidas por via sexual, pelo que também não a poderá proteger da SIDA. Para se proteger das doenças infecciosas sexualmente transmissíveis deve fazer recurso do preservativo masculino para o seu parceiro, ou do feminino para si.

INICIAR A ADMINISTRAÇÃO DA PÍLULA CONTRACEPTIVA

- O primeiro comprimido do primeiro blister deve

ser tomado no 1º dia da menstruação;

- A ordem pela qual deve retirar os comprimidos do blister é a que corresponde aos dias da semana aí indicados, seguindo a seta;
- Os comprimidos devem ser engolidos inteiros com um pouco de líquido;
- Após os 21 dias de administração segue-se um período de 7 dias sem tomar comprimidos;
- Durante esses 7 dias deverá ocorrer uma perda de sangue semelhante à menstruação;
- A toma de nova embalagem deve iniciar-se após esses 7 dias, no mesmo dia da semana em que iniciou o blister anterior, quer a menstruação tenha terminado ou não.
- Também pode iniciar em qualquer dia do ciclo e neste caso para o efeito contraceptivo verifica-se só ao fim de 7 dias, pelo que nos primeiros 7 dias deve usar outro método.

E SE HOUVER ALGUM ESQUECIMENTO?

- 1 comprimido: tomar logo que possível; pode tomar 2 pílulas no dia seguinte;
- 2 comprimidos na 1ª semana: usar contracepção adicional nos 7 dias seguintes; se coito sem protecção usar contracepção de emergência;
- 2 comprimidos na 2ª semana: usar contracepção adicional nos 7 dias seguintes; não é necessário usar contracepção de emergência se os comprimidos da 1ª semana foram correctamente tomados;
- 2 comprimidos na 3ª semana: terminar a embalagem e iniciar de imediato outra e usar contracepção adicional nos primeiros 7 dias.