Como atua?

A pílula de emergência atua bloqueando ou atrasando a ovulação e evitando deste modo que ocorra a gravidez. Só atua em determinada fase do ciclo, pelo que, tem uma eficácia inferior aos outros métodos de contraceção hormonal. O DIU atua desencadeando uma resposta inflamatória que impede a progressão e a sobrevida dos espermatozóides no útero e altera o endométrio (parede do útero) impedindo a fixação do ovo.

Que tipo de contraceção de emergência devo escolher?

Relação sexual desprotegida < 72 horas, as escolhas são (por ordem de eficácia):

- DIU
- Acetato de Ulipristal
- Levonorgestrel (a eficácia é tanto maior quanto mais perto da relação sexual for tomado). A CE com Levonorgestrel deve ser utilizada nas primeiras 24 horas, uma vez que a eficácia diminui à medida que o tempo vai passando.

Relação sexual desprotegida entre 72 a 120 horas, as escolhas são (por ordem de eficácia):

- DIU
- Acetato de Ulipristal

O que fazer em situações de vómitos/diarreia?

Se estas situações ocorrerem dentro das 3 horas após a utilização da contraceção de emergência, é provável que não tenha sido absorvida pelo organismo e, por isso, deve fazer uma nova toma.

Como atua a pílula do dia seguinte
Vídeo Mecanismos de Ação Contraceção de Emergência:

APF Norte
222 085 869
apfnorte@apf.pt

APF Centro
912 955 184
apfcentro@apf.pt

APF de Lisboa, Tejo e Sado
213 832 392
apflisboa@apf.pt

APF do Alentejo
266 785 018
apfalentejo@apf.pt

APF do Algarve
289 862 902
apfalgarve@apf.pt

APF da Madeira
291 766 089
apfmadeira@apf.pt

APFSSR AÇORES
296 628 483
911 784 500 / 926 783 778
apfacores@gmail.com

APF
ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

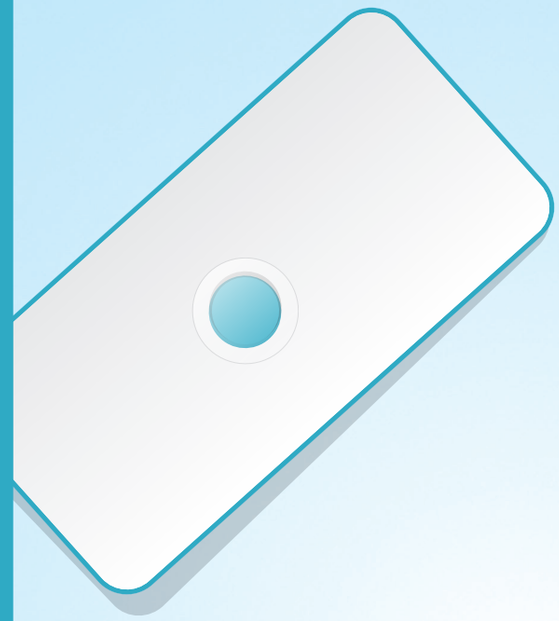
www.apf.pt
Procura-nos no Facebook
Sexualidade em Linha: 808 222 003
www.contracecao.pt
apfsede@apf.pt
t. 213 853 993

ADDMORE.PT

ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
SOCIEDADE PORTUGUESA DA CONTRACEPÇÃO

CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA

Se tem perguntas, nós temos respostas.



APF
ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA

É um método para prevenir a gravidez, a ser utilizado quando ocorrem relações sexuais desprotegidas:

- Sem uso de contraceção
- Uso irregular ou não adequado de contraceção
- Violação

É a última oportunidade para prevenir uma gravidez.

Concretamente, quando devo usar contraceção de emergência?

- Não usei contraceção
- Não usei preservativo desde o primeiro contato do pénis com a vagina
- O preservativo rompeu ou saiu e ficou retido na vagina
- Houve esquecimento de 2 ou mais comprimidos nos primeiros 8 dias da toma da pílula
- Houve esquecimento na colocação e/ou retirada do adesivo, ou o adesivo descolou
- Houve esquecimento na colocação e/ou retirada do anel vaginal
- Houve atraso superior a 36 horas na toma da pílula só com progestativo
- Houve um atraso superior a 4 semanas na toma da injeção com progestativo
- Houve falha no coito interrompido (se "o cuidado" falhou)
- Houve erro no cálculo do período fértil (método do calendário)
- Em caso de violação, não estando a usar contraceção

Existem dois tipos de contraceção de emergência:

- **Hormonal**

Pílula de emergência (também conhecida como "pílula do dia seguinte", pode ser:

- Pílula com Acetato de Ulipristal de venda livre em farmácia. Toma única. A ser usada até às 120 horas da relação sexual desprotegida.

- Pílula com Levonorgestrel de venda livre. Toma única. A ser usada até às 72 horas da relação sexual desprotegida.

- DIU

Dispositivo Intrauterino com Cobre.

Quais os efeitos secundários?

Os efeitos secundários possíveis são iguais aos observados na toma da pílula contracetiva, mas de maior intensidade. Normalmente são passageiros e não são graves. Os mais frequentes são:

- Náuseas
- Vómitos
- Hemorragia irregular
- Tensão mamária
- Dores de cabeça
- Sensação de cansaço

O que é importante saber:

- É menos eficaz que os métodos contracetivos, pelo que não deve ser um método de uso regular;
- A seguir ao uso de CE, deve usar um método de contraceção de barreira (preservativo) até menstruar;
- Deve fazer um teste de gravidez 3 a 4 semanas depois, se não menstruar;
- Não é abortiva;
- Não afeta a fertilidade;
- A menstruação a seguir á toma da CE pode antecipar-se ou atrasar-se alguns dias (dependendo do tipo de CE utilizada);
- As pílulas de emergência (Acetato de Ulipristal e Levonorgestrel) são medicamentos de venda livre nas farmácias (não necessitam de receita médica)
- A pílula com acetato de ulispristal é mais eficaz que a pilula de levonorgestrel;
- A eficácia da pílula de levonorgestrel depende da precocidade da toma: Quanto mais rapidamente for tomada mais eficaz é;
- Podem ter efeitos secundários transitórios e não graves;
- A pílula de levonorgestrel pode ser adquirida gratuitamente nos centros de saúde e hospitais;
- O seu uso frequente não é aconselhável;
- É recomendável procurar aconselhamento médico se necessitar utilizar frequentemente a contraceção de emergência.

A mulher que não pode tomar a pílula contracetiva, pode utilizar a contraceção de emergência (CE)?

Sim, isto porque a contraceção de emergência consiste numa única dose hormonal e não tem estrogénios.
Em caso de dúvidas consulte um profissional de saúde.

Quando deve iniciar um método de contraceção após a toma de CE?

Se pretende começar um método hormonal (pílula, anel, adesivo) pode iniciar no dia a seguir à toma da CE e deve usar o preservativo durante 7 dias.
Se estava a usar um método hormonal (pílula, anel, adesivo) e ocorreu uma falha no uso, pode retomar o uso no dia a seguir à toma de CE e deve usar um preservativo durante 7 dias.
Não precisa de esperar pela menstruação.

Como vou saber que não engravidei?

Se iniciou um método hormonal após a toma da CE e não menstruou no intervalo de 4 semanas deve fazer um teste de gravidez.

Se continuou o seu método após a toma de CE e não menstruou na data esperada deve fazer um teste de gravidez.

Se está a usar um método sem hemorragia de privação (exemplo pilula de progestativo isolado) deve fazer um teste de gravidez dentro de 4 semanas.

Este método contracetivo não protege de infeções sexualmente transmissíveis.

Para mais informações contacte:

Farmacêutico
Médico de Família
Ginecologista
Consulta de Planeamento Familiar
Sexualidade em Linha: 808 222 003
www.contracecao.pt
www.spdc.pt

C
M
Y
CM
MY
CY
CMY
K