

estão incluídos a pílula monofásica (todos os comprimidos têm a mesma dosagem), a pílula bifásica (comprimidos com duas dosagens diferentes) e a pílula trifásica (comprimidos com três dosagens que visam imitar o ciclo menstrual). Existe ainda a pílula contraceptiva composta apenas por progestagénios, indicada para mulheres que não podem fazer estrogénios ou que estejam a amamentar.

A pílula deve ser tomada sempre na mesma altura do dia, sem mastigar. Para criar uma rotina na sua toma, a mulher pode escolher e associar a algo que faça diariamente mais ou menos à mesma hora.

INÍCIO DE TOMA DE PÍLULA

No 1º mês de toma a eficácia da pílula é garantida se for iniciada no primeiro ou segundo dia da menstruação. Se, por alguma razão, decidir começar a tomar a pílula noutra altura do mês pode fazê-lo, após excluir a hipótese de uma gravidez. Neste caso, a proteção contraceptiva não é imediata sendo necessários 7 dias de toma consecutiva para que a pílula atue com eficácia. Se tiver relações sexuais nessa altura deve utilizar um outro método contraceptivo, como por exemplo o preservativo.

PÍLULA E OUTROS MEDICAMENTOS

É importante que diga ao/à profissional de saúde que está a tomar a pílula, a fim de verificar a interação medicamentosa. Também pode ligar para a Sexualidade em Linha (808 222 003) ou perguntar numa farmácia para saber se existe ou não interação e as precauções/cuidados adicionais que deve ter.

APF Norte
22 208 58 69
apfnorte@apf.pt

APF Centro
239 825 850
apfcentro@apf.pt

APF de Lisboa, Tejo e Sado
21 383 23 92
apflisboa@apf.pt

APF do Alentejo
266 785 018
apfalentejo@apf.pt

APF do Algarve
289 862 902
apf Algarve@apf.pt

APF da Madeira
291 766 089
apfmadeira@apf.pt

APFSSR AÇORES
296628483
911784500/ 926783778
apfacores@gmail.com

APF

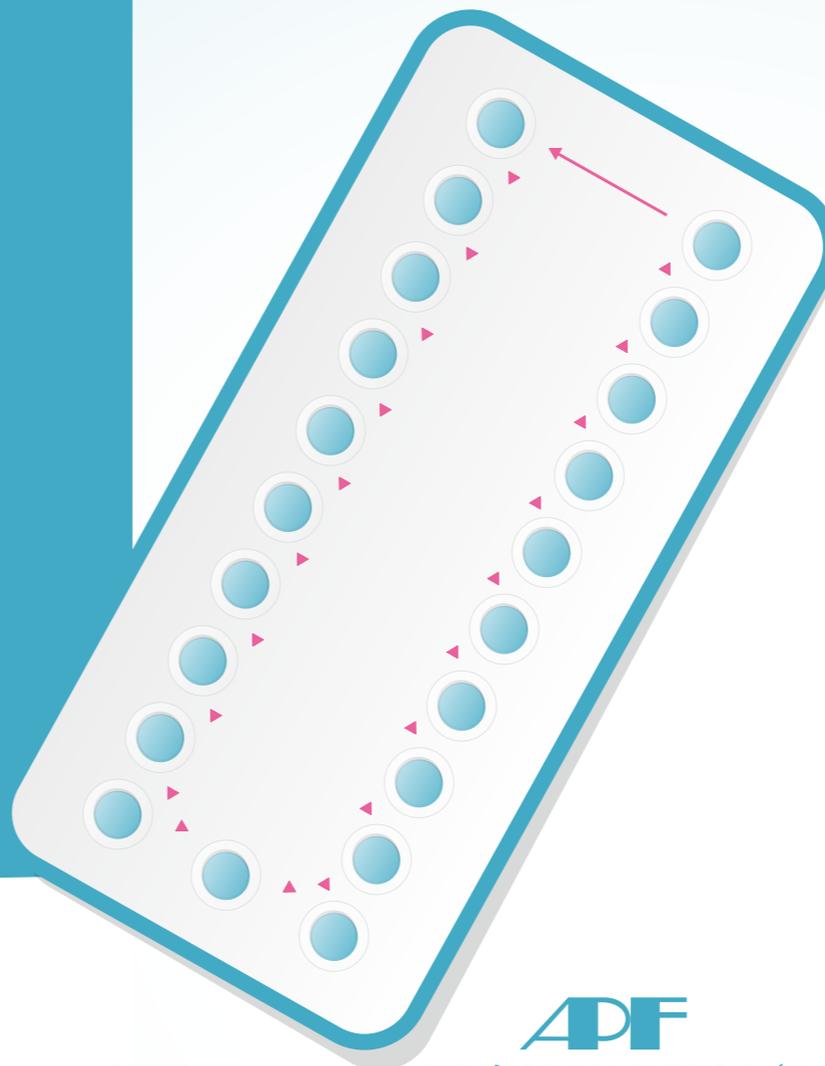
ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

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



PÍLULA

Se tem perguntas,
nós temos respostas.



O QUE É A PÍLULA?

A pílula é um método contraceptivo muito eficaz, quando corretamente utilizado. Cada comprimido contém hormonas sintéticas semelhantes às que são produzidas pelos ovários das mulheres:

- o estrogénio
- a progesterona

IMPORTANTE SABER

A pílula é um medicamento e como tal deve ser aconselhada por um/a profissional de saúde.

COMO ATUA A PÍLULA?

A pílula contraceptiva é um medicamento que contém hormonas semelhantes às produzidas pelos ovários. A pílula actua inibindo a ovulação, ou seja coloca os ovários em repouso. Assim, a mulher que toma a pílula não tem período fértil e, por isso, não engravida.

DE QUE FORMA A PÍLULA AFETA O CICLO MENSTRUAL?

As mulheres ficam com períodos regulares, menos dolorosos e com fluxo mais escasso.

QUE TIPOS DE PÍLULAS EXISTEM?

As pílulas diferenciam-se umas das outras, tanto pela dosagem e composição como pelo tipo de progestagénios que as constituem com a finalidade de se adaptarem melhor a cada mulher, tendo em conta a sua idade e a história clínica de cada uma. Existem contraceptivos orais combinados que são compostos por estrogénios e progestogénios, nos quais

APF

ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

PÍLULA E ESQUECIMENTOS

Se existe o esquecimento de um único comprimido e se o atraso for inferior a 24 horas, deve tomar o comprimido assim que der conta do esquecimento e continuar a tomar a pílula normalmente, tomando o comprimido seguinte à hora habitual. O esquecimento ou falha de um comprimido não compromete a eficácia da pílula, seja em que semana ocorra.

Se existe o esquecimento ou falha de dois ou mais comprimidos, estes podem diminuir a eficácia da pílula, dependendo da semana em que ocorram.

Se os esquecimentos ocorrerem na primeira semana (do 1º ao 7º comprimido), a eficácia da pílula fica comprometida. Deve tomar os comprimidos esquecidos e ter em atenção se existiram relações sexuais nos 3 dias anteriores, pois se foi o caso, deve ponderar recorrer à Contraceção de Emergência e continuar a tomar a pílula normalmente. Para além disso, deve utilizar proteção adicional (preservativo) nos 7 dias seguintes;

Se os esquecimentos foram na segunda semana (do 8º ao 14º comprimido), prosseguir a toma da embalagem e usar proteção adicional nos 7 dias seguintes;

Se os esquecimentos acontecerem na terceira semana (do 15º ao 21º comprimido) deve terminar a embalagem e iniciar outra sem fazer pausa, assim como usar contraceção adicional nos 7 dias seguintes.

SE CONTINUAR COM DÚVIDAS, DEVE CONSULTAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE OU LIGAR PARA A SEXUALIDADE EM LINHA 808 222 003 ENTRE AS 10H E AS 18H.

SABIA QUE:

A pílula tem um índice de eficácia bastante elevado, no entanto, deve ter em atenção o seguinte:

- Medicamentos que interfiram com a eficácia da pílula e vice-versa;
- Esquecimento
- Situações de vômitos e/ou diarreias nas primeiras 4 horas a seguir à toma da pílula.

PÍLULA – VÓMITOS E/OU DIARREIA

Se passarem menos de 4 horas: Tomar um outro comprimido e continuar a tomar a pílula, da mesma forma e à hora habitual. Assim, a proteção contracetiva é mantida e não há nenhum risco adicional. Caso não tome outra comprimido por motivos de mal-estar intenso ou por ausência de uma embalagem de reserva, deve proceder como uma situação de esquecimento (ver resposta sobre esquecimentos).

SE PASSARAM MAIS DE 4 HORAS:

A eficácia contracetiva está assegurada e continua protegida relativamente a uma gravidez. Deve continuar a tomar a pílula como habitualmente.

O QUE FAZER NO CASO DE APARECEREM PERDAS DE SANGUE, FORA DA SEMANA DE PAUSA?

Durante os três primeiros meses de utilização da pílula é frequente aparecerem pequenas hemorragias, fora dos dias de pausa. Estas hemorragias, geralmente de pouca intensidade, são chamadas de “spotting” e,

normalmente, desaparecem espontaneamente. Significa apenas que o organismo se está a adaptar. A eficácia da pílula é mantida. Se continuar com “spotting” para além dos 3 meses, é aconselhável recorrer a um/a profissional de saúde, pois pode ser necessário mudar de pílula. No entanto, não pare a toma da pílula enquanto aguarda a consulta.

QUAIS SÃO AS CONTRA-INDICAÇÕES DA TOMA DA PÍLULA E QUEM NÃO A PODE TOMAR?

A pílula pode ser tomada por qualquer mulher em idade fértil mas existem algumas situações em que se aconselha o uso de outros métodos contraceptivos. Por isso, antes de iniciar a toma deste contracetivo, é aconselhável consultar um médico.

QUAIS SÃO AS CONTRA-INDICAÇÕES DA TOMA DA PÍLULA E QUEM NÃO A PODE TOMAR?

Não existe nenhuma relação científica que associe a fertilidade feminina com o uso de contraceptivos hormonais. A partir do momento em que a mulher deixa de tomar a pílula pode engravidar. O facto de não ocorrer uma gravidez nos 12 meses seguintes à paragem da pílula é considerado normal. Após este período de tempo, o casal deve ser avaliado para despistagem de algum problema de fertilidade.

A PÍLULA PREVINE ALGUMA DOENÇA?

A utilização da pílula parece ter alguns benefícios para a saúde, nomeadamente, na diminuição da ocorrência de doença inflamatória pélvica, de doença mamária benigna, de anemia e de cancro do endométrio e do ovário.

MITOS

A PÍLULA ENGORDA?

Não existem estudos científicos que comprovem que a utilização da pílula engorde. Em algumas mulheres, pode acontecer um aumento do apetite devido ao efeito dos progestagénios, bem como um aumento da retenção de líquidos devido aos estrogénios.

A MULHER TOMA A PÍLULA SÓ PARA PREVENIR UMA GRAVIDEZ?

A pílula é um medicamento prescrito a algumas mulheres para prevenir o acne e/ou as menstruações dolorosas e com muito fluxo e/ou menstruações irregulares

O ÁLCOOL INTERFERE COM A PÍLULA?

O álcool não interfere com a eficácia da pílula.

NÃO SE ESQUEÇA!

A pílula não confere qualquer tipo de protecção em relação às Infecções Sexualmente Transmissíveis. Apenas o preservativo previne o contágio deste tipo de infecções.