

## Contraceção de Emergência (CE)

Também conhecida como a “pílula do dia seguinte”. Mas saiba que pode ser utilizada nos 5 dias seguintes a ter tido relações sexuais sem proteção.

**MESMO AS MULHERES QUE TÊM CONTRA-INDICAÇÕES** para o uso habitual da “pílula”, **PODEM FAZER** a CE com segurança, porque a dose é única e de curta duração.

Os fármacos atualmente utilizados na CE contêm apenas progestativo, sendo por isso bem tolerados e mais eficazes.

### Quando deve ser usada?

Deve ser utilizada sempre que se teve relações sexuais desprotegidas e não se quer engravidar:

- Quando não se estava a usar corretamente uma contraceção regular –esquecimentos na toma da pílula
- Quando a contraceção falhou – por exemplo, o preservativo rompeu ou ficou retido na vagina
- Sem usar contraceção.

### Como obter CE?

Não é necessária receita médica, podendo por isso ser adquirida diretamente numa farmácia. Os CS urgências de ginecologia e centros de atendimento a jovens dispõem de CE para fornecer gratuitamente.

### Como se toma?

**Deve ser tomada nos primeiros 5 dias após as relações desprotegidas, sabendo-se que quanto mais cedo for tomada, maior a sua eficácia.** Cada embalagem contém apenas 1 comprimido, que deve ser tomado com alimentos para diminuir a ocorrência de náuseas.

### Que efeitos secundários podem ocorrer?

- Podem surgir náuseas ou mais raramente vômitos. Estes efeitos são pouco frequentes nas utilizadoras de CE só com progestativo. Contudo, pode ser preferível ingerir o comprimido com alimentos. Se vomitar nas 2-3 horas após tomar o comprimido, deve ser repetida a toma.
- Algumas mulheres podem ter uma perda de sangue alguns dias após o uso de CE.
- Depois de usar a CE, a menstruação vem habitualmente na altura esperada. Em algumas mulheres pode vir antes da altura esperada. Nesse caso, e se a menstruação tiver as características habituais, não é preciso ficar preocupada. Quando há um atraso superior a uma semana, deverá ser feito um teste de gravidez. A CE pode falhar em alguns casos.
- Numa pequena percentagem de mulheres pode acontecer tensão mamária, dores de cabeça, tonturas, dor abdominal e fadiga. Estes sintomas desaparecem normalmente, sem necessidade de tratamento.

### Outras informações úteis...

- A CE não protege das infeções de transmissão sexual (ITS).
- Usar a CE de forma repetida, não “faz mal à saúde”, como muitas vezes se anuncia. Mas é sem dúvida um sinal de que se deve procurar uma contraceção regular, mais eficaz e mais barata.
- **Quando se continua a ter relações sexuais depois de usar a CE, deve-se utilizar um outro método de contraceção até ao fim desse ciclo.** É um erro frequente pensar que a utilização de CE produz proteção para as relações sexuais subsequentes.

Pode procurar mais informação sobre contraceção no site  
[www.saudereprodutiva.dgs.pt](http://www.saudereprodutiva.dgs.pt)

Realização: DGS - <http://www.saudereprodutiva.dgs.pt/upload/ficheiros/i009873.pdf>

Adaptado em Dezembro 2016

Próxima revisão em 2019