

A Pílula Progestativa

As “pílulas” agem impedindo que ocorram ovulações e desta forma deixa de existir a possibilidade de uma gravidez. Esta pílula que vai tomar tem uma composição diferente das outras: não contem estrogénios, sendo por isso segura em mulheres que amamentam ou que por indicação médica estão desaconselhadas a usar estrogénios. É tão quanto as restantes pílulas, mas tem uma forma de tomar diferente e pode provocar alterações dos ciclos menstruais.

Com a toma desta pílula os ciclos menstruais podem deixar de ser regulares. Algumas mulheres têm perdas de sangue entre as menstruações e outras deixam de menstruar. Muitas vezes com a continuação da toma da pílula os ciclos tornam-se mais regulares e previsíveis.

Se bem que possa parecer inicialmente estranho, é importante que a própria mulher se sinta tranquila que estas alterações são normais para o método, não provocam risco de doença ginecológica ou infertilidade futura (não tornam mais difícil vir a engravidar um dia).

Quando deixar de tomar da pílula os ciclos retomam a sua normalidade.

Como se toma?

Esta pílula deve ser tomada continuamente: **todos os dias um comprimido**, sempre aproximadamente à mesma hora e sem pausas entre as embalagens. Não se deixa de tomar a pílula mesmo quando se menstrua.

Qual a melhor forma de não a esquecer?

É associar este hábito a um hábito diário que já tenha. Por exemplo, escovar os dentes à noite. Colocar a embalagem num copo com a escova e a pasta de dentes, pode ser uma boa ideia. A toma à noite tem a vantagem que na manhã seguinte ainda tem uma nova hipótese de se voltar a lembrar, quando voltar a escovar os dentes.

Um alarme no telemóvel também pode ser outra ideia.

Esquecimentos

Se tomar a pílula fora da hora habitual, mas ainda durante as 12 horas seguintes, deve tomar nessa altura a pílula esquecida e a seguinte na hora habitual. Mesmo que a isto corresponda a tomar 2 pílulas no mesmo dia. Neste caso não é preciso mais nenhum cuidado contracetivo.

Se o esquecimento ultrapassar as 12 horas, deve continuar a tomar a embalagem normalmente. Porém, durante os 7 dias seguintes (sem novos esquecimentos) tem de ter também outro cuidado contracetivo. Por exemplo, o preservativo.

Se o esquecimento foi logo no início da embalagem e já teve relações sexuais, deve ser feita contraceção de emergência.

Quando começam a ser eficazes?

Quando se inicia a primeira embalagem no primeiro dia da menstruação, a contraceção fica assegurada logo nessa embalagem. Ou seja, a mulher não necessita mais nenhum cuidado contracetivo na primeira embalagem, se tiver respeitado esta regra.

A Pílula Progestativa

Quando deixam de ser eficazes?

Quando se cessa uma embalagem o efeito contracetivo passa. A mulher pode engravidar logo de seguida, sem qualquer problema, caso assim o deseje. Não é preciso aguardar nenhum tempo para poder engravidar em segurança. Se pretende engravidar deve realizar uma consulta de preconceção antes de parar a contraceção (cuidado que devem ter todas as mulheres que planeiam uma gravidez).

O que interfere na eficácia?

Esquecer-se de tomar, nem que seja um comprimido; se vomitar; se ter diarreia; tomar outros medicamentos, como por exemplo, os antiépiléticos. Os antibióticos não diminuem o efeito contraceutivo.

Nestas situações

Não se pára a embalagem da pílula, mas enquanto durarem estes acontecimentos tem de se utilizar também outro método de contraceção (ex: preservativo), que deve ser mantido até 7 dias depois de cessar o efeito do acontecimento que interfere com a pílula.

Quando se vomita nas 2-3 horas seguintes à toma da pílula, ela pode não ter sido absorvida. Nesse caso, aguarda-se deixar de vomitar e toma-se uma nova pílula dentro do período de 12 horas seguintes. Se isto não for possível, considera-se a pílula “esquecida” e procede-se como se explicou anteriormente.

Se já toma a pílula e vai **começar uma nova medicação**, deve sempre perguntar ao médico que prescreve se esse tratamento vai diminuir a eficácia da contraceção.

Quando se faz regularmente medicamentos que interferem com a pílula, deve-se procurar outro método de contraceção.

Que vantagens tem esta pílula?

Pode ser usada durante a amamentação: não tem efeitos sobre o recém-nascido, nem diminui a produção de leite materno. É eficaz mesmo quando se fazem poucas mamadas por dia (isto, porque a pílula é eficaz mesmo quando não se amamenta). Permite uma contraceção eficaz nas mulheres que não podem utilizar estrogénios.

E não se esqueça .

As pílulas não protegem das infeções de transmissão sexual (ITS). Faz por isso todo o sentido utilizar o preservativo como forma de as prevenir, mesmo que se utilize um método de contraceção seguro. A prevenção das ITS é um comportamento saudável.

Pode procurar mais informação sobre contraceção no site

www.saudereprodutiva.dgs.pt

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

Adaptado em Dezembro 2016

Próxima revisão em 2019