

## "Pílulas" estroprogestativas ou combinadas

As "pílulas" agem impedindo que ocorram ovulações e desta forma deixa de existir a possibilidade de uma gravidez. Enquanto se toma, os ciclos tornam-se regulares, diminuem as dores e o fluxo de sangue menstrual. Esta diminuição do fluxo é um efeito normal durante a toma da pílula, é segura e não diminui a fertilidade (ou seja, não torna mais difícil vir um dia a engravidar se quiser).

Nos primeiros meses podem existir algumas perdas de sangue no meio da embalagem que desaparecem espontaneamente. Deve por isso continuar a tomar a pílula corretamente. Consulte o seu médico em caso de persistirem.

### Como se toma?

Quando se inicia ou muda de pílula: começar a embalagem no 1º dia da menstruação.

A toma da pílula faz-se segundo o esquema:

- 1 comprimido por dia
- 21 dias seguidos
- Pára-se 7 dias (é neste intervalo que aparece a menstruação)
- Recomeça-se ao 8º dia (mesmo que ainda se esteja menstruada)

### 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 uma 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 contraceutivo.

**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 contraceutivo. 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 inibição da ovulação fica assegurada logo nessa embalagem. Ou seja, a mulher não necessita outro cuidado contraceutivo na primeira embalagem, se tiver respeitado esta regra.

### Quando deixam de ser eficazes?

Quando se acaba uma embalagem o efeito contraceutivo 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; tomar simultaneamente antibióticos; vomitar; ter diarreia; tomar outros medicamentos, como por exemplo, os antiepiléticos.

### **Quando se toma antibióticos ou se tem diarreia.**

Não se pára a embalagem da pílula, mas enquanto durarem estes acontecimentos tem de se utilizar também outro método de contraceção (ex.: preservativo). E depois ainda mais 7 dias (por ex: antibiótico 7 dias = 14 dias de preservativo).

**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 em “esquecimentos”

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.

### **Os "descansos da pílula"**

Muitas mulheres continuam ainda a fazer aquilo a que chamam “descanso da pílula”: não a tomam durante um ciclo. Está cientificamente demonstrado que não é necessário interromper a toma da pílula, exceto quando se quer engravidar. Não diminui a ocorrência de efeitos secundários, nem altera a fertilidade (ou seja, não torna mais difícil vir a engravidar se se fizer a pílula vários anos sem pausa). Saiba que muitas mulheres engravidam quando fazem “descansos”.

### **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](http://www.saudereprodutiva.dgs.pt)

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

Adaptado em Dezembro 2016

Próxima revisão em 2019