

# CONTRACEPÇÃO HORMONAL PÍLULA

A **Pílula** é o método contraceptivo hormonal mais utilizado, pelas mulheres em todo o mundo.

## O QUE É...?

Um método contraceptivo que contém hormonas sintéticas que são semelhantes às hormonas produzidas pelo organismo humano (progesterona e/ou estrogénio).



## PÍLULA, O QUE FAZ...?!

A pílula previne a gravidez, **não as infecções sexualmente transmissíveis**, inibe a produção habitual de hormonas e impede a ovulação (libertação mensal do óvulo). Sem óvulos, não há fecundação (óvulo + espermatozóide).

## DE QUE FORMA AFECTA O CICLO MENSTRUAL?

- \* Não existe período fértil, pois não há ovulação;
- \* É uma falsa menstruação (hemorragia por privação de hormonas durante o período de pausa dos comprimidos).

## TIPOS DE PÍLULAS....

- \* Pílula composta/combinada que tem dois tipos de hormonas (estrogéneo e progesterona);
- \* Pílula progestativa (contém apenas uma hormona, a progesterona). Está indicada quando a mulher está a amamentar ou quando há contra-indicação de utilização de estrogéneos).

E ainda a pílula do dia seguinte, que **não é um método contraceptivo e só deve ser utilizado em caso de urgência, daí a importância da dupla protecção** (preservativo + pílula)!

**No caso de o preservativo romper ou a relação sexual ser desprotegida consulta imediatamente o profissional de saúde!!**

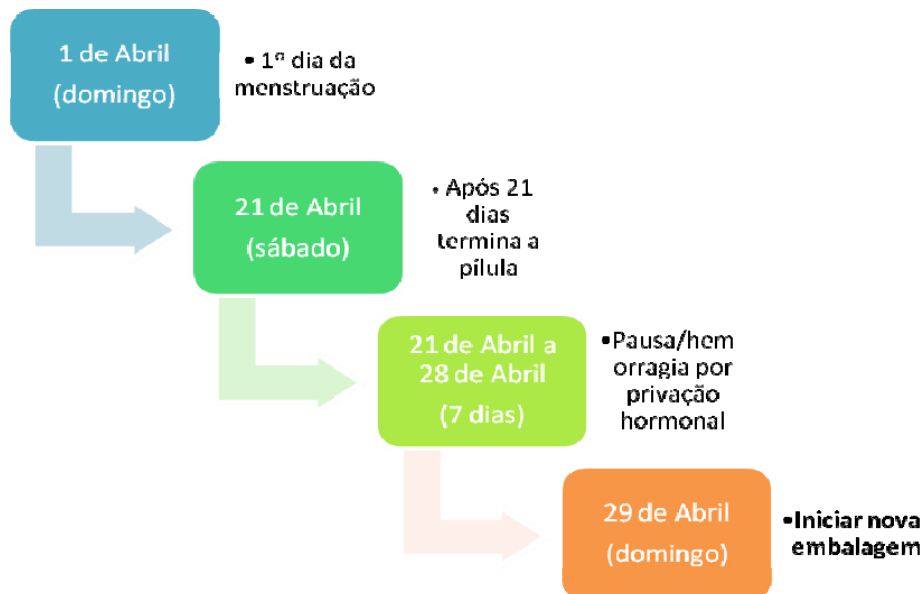
## COMO TOMAR....!

- 1º Consultar profissional de saúde de referência;
- 2º Tomar o primeiro comprimido no 1º dia da menstruação (cada blister contém 21 comprimidos);
- 3º Após toma dos 21 comprimidos fazer pausa de 7 dias (durante esta pausa surge a hemorragia).

Tomar preferencialmente à mesma hora!! Porque pode perder eficácia quando se toma a horas diferentes.



## EXEMPLO DE COMO TOMAR A PÍLULA...



## VANTAGENS...

- \* 99 % de eficácia contra uma gravidez;
- \* Melhora o acne;
- \* Melhora a dismenorreia (dor menstrual);
- \* Controlo hormonal de todo o organismo (por exemplo: regulação dos ciclos menstruais, ou seja, tens sempre ciclos regulares);
- \* Diminuição do fluxo menstrual (da quantidade de sangue);
- \* Diminuição de ocorrência de doenças a nível do útero e ovários.

## DESVANTAGENS...

- \* Toma diária, que poderá levar a situações de esquecimentos;
- \* Não aconselhável para mulheres que fumam ou têm tensão arterial alta ou doenças do coração;
- \* A eficácia pode ser afectada por vómitos e diarreia;
- \* A sua eficácia poderá ser afectada por alguns medicamentos, como os antibióticos;
- \* Durante os três primeiros meses é frequente ocorrerem pequenas perdas de sangue fora dos dias do período (chamado “spotting”). Se o “spotting” continuar além dos 3 primeiros meses recorre a um profissional de saúde.



## **ESQUECI-ME DE TOMAR A PÍLULA E AGORA...?!**

### **Atraso INFERIOR a 12 horas**

- Toma o comprimido assim que te lembrares e continua a tomar os outros comprimidos normalmente.

### **Atraso SUPERIOR a 12 horas**

- A eficácia da pílula poderá estar comprometida, deves consultar o folheto informativo.
- Deverás tomar a pílula do próprio dia, à hora correcta (desperdiça a do dia anterior).
- Se tiveres relações utiliza o preservativo durante os 7 dias seguintes.

Se te esqueceres de tomar mais do que um comprimido consulta o profissional de saúde imediatamente.



## INTERFERÊNCIAS....

- \* Ingestão excessiva de álcool pode interferir com a eficácia da pílula devido ao esquecimento ou se houver vômito;
- \* Toma de alguns medicamentos (deves perguntar ao teu profissional de saúde ou ligar para a Sexualidade em Linha 808 222 003 para saberes se o medicamento que estás a tomar interfere com a acção da pílula);
- \* Vômitos;
- \* Diarreia.

## VÓMITOS/DIARREIA, O QUE FAÇO?

A eficácia poderá ficar comprometida...

Recorre ao profissional de saúde e pede orientação.

## ESTÁ ERRADO PENSAR...

- \* A pílula protege contra as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST's);
- \* A pílula engorda;
- \* A pílula só serve para prevenir gravidez;
- \* A pílula afecta a fertilidade de uma mulher (a possibilidade de poder vir a ter filhos futuramente);
- \* Deves interromper a pílula de vez em quando (pois não há qualquer vantagem para o organismo e corres o risco de engravidar).

**NÃO TE ESQUEÇAS...**

**APENAS O PRESERVATIVO  
PROTEGE CONTRA AS  
IST'S...!!!**

Para mais informações poderás consultar:

- O Portal da saúde sexual e reprodutiva em [www.apf.com](http://www.apf.com)

A Equipa de saúde Escolar da

Unidade de Cuidados na Comunidade

de Torres Vedras

(A. Enf. Carina Lopes e A Enf. Susana d'Oliveira)