

CONTRACEPÇÃO HORMONAL

• PÍLULA



A "pílula" é um método contraceptivo muito eficaz, se não existir qualquer esquecimento de a tomar. O efeito contraceptivo inicia-se logo **após a primeira toma** e mantém-se durante os 7 dias de intervalo. No entanto é aconselhável o **uso de preservativo** nos primeiros **15 dias**, quando se inicia o método.



As "pílulas" mais usadas são compostas por duas hormonas semelhantes às hormonas produzidas pelos ovários: estrogénio e *progestagénio*, mas existe também uma pílula sem estrogénios (pílula progestativa).

Deverás sempre aconselhar-te com o teu médico caso tenhas:



- Diabetes;
- Hipertensão arterial;
- Valores elevados de gordura no sangue;
- Antecedentes familiares de tromboembolismo venoso;
- Hábitos tabágicos (a partir dos 35 anos).

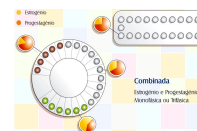
Benefícios que a pílula proporciona

Os "períodos" tornam-se mais regulares e de menor abundância;

- Diminui risco de doença inflamatória pélvica;
- Melhora a tensão pré-menstrual;
- Reduz dor menstrual-dismenorreia- em 40%;
- Protege contra o aparecimento de afecções mamárias benignas reduzindo-as em 40%;
- Reduz o risco de aparecimento de quistos do ovário em 78%;
- Reduz o risco de cancro do endométrio em 40% e do cancro do ovário em 50%.
- Diminui a incidência de anemia por deficiência de ferro em 50%;
- Efeitos secundários indesejáveis reduzidos ao máximo.

Início da contracepção hormonal

- ⌚ Se é a primeira vez que inicias a toma da "pílula" deves iniciar no 1º dia da hemorragia menstrual;
- ⌚ Elege como primeira drageia, uma que esteja marcada com o dia da semana em que comesças a tomar e continua com a toma das seguintes no sentido que indicam as setas impressas na carteira.



A "pílula" combinada (Ex.: Mercilon®, Harmonet®, Yasmin®, Minigeste®...) deve ser tomada todos os dias durante 21 dias seguidos (uma embalagem) **sempre à mesma hora**, seguidos de um período de 7 dias, em que ocorrerá a hemorragia de privação. Uma vez finalizados estes 7 dias deverás iniciar uma nova embalagem, mesmo que a hemorragia de privação ainda não tenha terminado.

No caso deve haver um esquecimento debes proceder da seguinte forma:

- ⌚ Até 12h de esquecimento - **deves** tomar a drageia esquecida e continuar as restantes à hora habitual;
- ⌚ Superior a 12h de esquecimento - **A PROTECÇÃO CONTRA A GRAVIDEZ NÃO ESTÁ ASSEGURADA** - **deves** não tomar a drageia esquecida e continuar a tomar as restantes à hora habitual. **Deves** utilizar preservativo pelo menos durante 7 dias e terás de novo a segurança da eficácia da pílula.

Truques" para evitar o esquecimento

Associa a um hábito diário teu, Ex.: hora do almoço, hora de deitar, alarme do telemóvel...



CONTRACEPÇÃO DE EMERGÊNCIA

É um método contraceptivo de recurso, conhecido como "**pílula do dia seguinte**", que pode ser utilizado após uma relação sexual em que houve falha do método contraceptivo (por exemplo, ruptura de um preservativo) ou no caso de uma relação sexual não protegida.



Este método contraceptivo vai impedir que o ovo se implante no útero.

Não provoca o aborto.

Usada até 24 horas da relação tem um índice de falha de 5 %. Entre 25 e 48 horas o índice de falha aumenta para 15 % e entre 49 e 72 horas o índice chega a 42 % de falhas.

O próximo período menstrual pode antecipar-se ou atrasar-se. Se o atraso for superior a 5 dias deverá fazer um teste de gravidez.

• Reacção secundária que podem ocorrer

- Náuseas
- Vómitos
- Vertigens
- Falta de forças
- Dores de cabeça
- Dor abdominal
- Tensão mamária
- Hemorragia menstrual



Se vomitares nas primeiras 2 horas depois da toma da pílula, a dose deve ser repetida.

- **Se necessitares da contraceção de Emergência**

Podes adquiri-la gratuitamente nos Centros de Saúde ou Hospitais.

Podes também comprá-la nas farmácias, lembra-te no entanto que após o uso desta pílula deves dirigir-te ao teu centro de saúde para falares com a enfermeira ou teu médico de família.

Contacta com o **gabinete da saúde** para esclareceres as tuas dúvidas.

Este tipo de contraceção não protege contra as Infecções Sexualmente Transmissíveis!



Não te esqueças que este método **só deve ser utilizado numa emergência**, sempre que possível, com orientação da sua enfermeira/ médico.



"A pílula do dia seguinte"



72 Horas para agir

A contraceção de emergência é fornecida gratuitamente nos Centros de Saúde.



APARECE

5^{as} feiras
15.30 h -17.30 h

Enfermeiras: Fátima Vicente

Helena Monteiro