

### Quais os inconvenientes?

- Exige uma **toma diária** para ser eficaz.
- Podem existir **efeitos secundários** como:
  - Dores de cabeça;
  - Hemorragia irregular;
  - Escassez ou ausência de menstruação;
  - Náuseas;
  - Tensão mamária;
  - Alterações do peso ( $\pm 1-2\text{Kg}$ ).

### O que diminui a sua eficácia?

- Esquecimento**;
- Toma simultânea de alguns medicamentos**;
- Vómitos** (3-4 horas após a sua toma);
- Diarreia**.

Nestes casos, deve **manter a toma habitual da pílula** e utilizar simultaneamente o preservativo nos 7 dias seguintes.

Sempre que lhe receitarem uma **nova medicação**, deve **perguntar** ao médico se esta influencia a eficácia da pílula.

### Quais as contraindicações?

- Amamentação**;
- Certas **doenças do fígado**;
- Cancro da mama** ou do **aparelho reprodutor**;
- Doença cardíaca** ou **história de AVC**;
- Hemorragia genital** não esclarecida;
- Consumo de tabaco**, acima dos 35 anos;
- Hipertensão**;
- Obesidade**.



A escolha do método contraceptivo deve ser ponderada e discutida com o seu Médico de Família. Consulte-o para obter informações e esclarecer dúvidas.

**Autoras:** Dra. Maria Inês Alves, Dra. Filipa Duarte

**Data de elaboração:** Setembro 2010

**Data da última revisão:** Janeiro de 2014

**Data da próxima revisão:** Janeiro de 2017

**Data de aprovação em Conselho Geral:** Fevereiro de 2014

**Unidade de Saúde Familiar Nova Via**

Rua da Boa Nova, 325, Valadares

Tel.: 22 713 74 17 / 22 713 02 06



## Planeamento Familiar

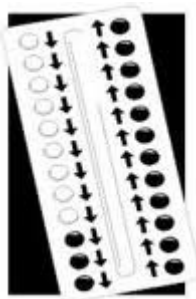
# PÍLULA CONTRACETIVA



## PÍLULA CONTRACETIVA

### O que é?

- É um comprimido que contém **hormonas** semelhantes àquelas produzidas pelos **ovários**.



### Como funciona?

⇒ **impede a ovulação** (libertação do óvulo);

⇒ torna **mais espesso o muco cervical**, dificultando a entrada dos espermatozóides no útero.



### Que tipo de pílulas existem?

- Há várias pílulas com **diferentes combinações hormonais e dosagens**.

*Este panfleto apenas aborda a pílula monofásica combinada.*

### Como tomar?

- Comece a embalagem no **1º dia da menstruação** e proceda da seguinte forma:

⇒ Tome **1 comprimido por dia**, de preferência à mesma hora, **21 dias seguidos**.

⇒ **Pare 7 dias** (é neste intervalo que aparece a menstruação).

⇒ **Recomece nova carteira ao 8º dia** (mesmo que ainda esteja menstruada).



### E se me esquecer de a tomar à hora habitual?

- Se o esquecimento for **inferior a 12 horas**, continua protegida! Tome o comprimido esquecido logo que possa e retome a toma seguinte à hora habitual.

- Se o esquecimento for **superior a 12 horas**, não está protegida! Tome o comprimido esquecido e mantenha a toma habitual. Associe o preservativo nos 7 dias seguintes.

Em caso de dúvida ou ausência de menstruação após esquecimento, consulte o seu Médico de Família!

A melhor forma de não esquecer a sua toma diária é **associá-la a um hábito diário** que já tenha ou colocar um alarme no telemóvel.



### Quais as vantagens?

- É um método muito **seguro, eficaz e reversível** (quando interrompido a mulher pode voltar a engravidar imediatamente).

- Pode ser usado por mulheres de qualquer idade, com ou sem filhos, desde que **não tenham contra-indicações** ao seu uso.

- Podem ser **suspensos em qualquer altura** (preferencialmente no fim da embalagem).

- Mantém os **ciclos regulares, diminui as perdas de sangue e as dores menstruais**.

- **Diminui o risco** de doenças como: **cancro dos ovários, endométrio e cólon/reto**.

- **Melhora o acne e excesso de pelo**.