

Quem deve tomar esta pílula?

1. As mulheres não elegíveis para o uso de contraceptivo com estrogénios, de acordo com a avaliação do seu médico.
2. As mulheres que pretendam uma contraceção livre de estrogénios.

Efeitos adversos possíveis

Cefaleias (6-7%); Mastodinia e tensão mamária (4%); Acne (3%) ; Aumento de peso ligeiro (menos de 2 kg ao fim de um ano).

Vantagens e benefícios não contraceptivos

- baixo risco tromboembólico, metabólico e cardiovascular
- proteção da perda de massa óssea em mulheres a amamentar;
- tratamento da hemorragia uterina abundante;
- contribuição para o controle do crescimento dos miomas uterinos;
- controlo da dor menstrual;
- benefício na epilepsia associada à menstruação;
- diminuição do risco de cancro do endométrio

E se me esquecer de tomar?

< 12h desde a hora da toma: tome a pílula esquecida e a seguinte na hora habitual, mesmo que corresponda a tomar 2 pílulas no mesmo dia. Neste caso não é preciso mais nenhum cuidado contraceptivo

>12h desde a hora da toma: deve continuar a tomar a embalagem normalmente. Mas, durante os 7 dias

seguintes (sem novos esquecimentos) tem de fazer também outro método contraceptivo, como o preservativo, por exemplo.

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

Se vómitos até 2h após toma: tomar novo comprimido.

Informações importantes

Os ciclos menstruais podem deixar de ser regulares: algumas mulheres inicialmente podem menstruar em maior quantidade, algumas mulheres têm perdas de sangue entre as menstruações (spotting), outras têm ciclos regulares e outras deixam de menstruar.

Com a continuação da toma correta da pílula (3 meses a 1 ano) os ciclos tornam-se mais regulares e previsíveis, sendo a tendência não haver menstruação.

Não ter menstruação é normal com este método. Não provoca doença ginecológica ou dificuldade em engravidar.

Quando se para a pílula, os ciclos retomam a sua normalidade.

IMPORTANTE!

A pílula **NÃO PROTEGE contra as infeções sexualmente transmissíveis**. Tem de ser acompanhada pelo preservativo.

Elaborado por: Margarida Carmo Verificado: Emília Nina	Maio 2022
PO.03-PROC.05-MOD.09	



Progestativa

É uma pílula que apenas contém uma das hormonas sexuais femininas, a progesterona. Não contém estrogénios.

Atua como **método contraceptivo**, impedindo a gravidez pois:

- impede a ovulação
- dificulta a fecundação
- dificulta a adesão do óvulo ao útero.

Existem 2 tipos:

- Desogestrel 75 µg, 28 comprimidos – Toma contínua.
- Drospirenona 4mg em regime 24 + 4 comprimidos – Toma contínua.

Como se deve tomar?

Tome o seu comprimido aproximadamente à mesma hora **todos os dias, sem pausas** entre embalagens, mesmo quando se menstrua.

O seu médico indicar-lhe-á em que dia deve começar o comprimido.

Para evitar esquecimentos, deve associar a toma a outro hábito, como escovar os dentes ou colocar um alarme no telemóvel.