

## A pílula progestativa (mini-pílula)

Esta pílula contém uma hormona sintética (progesterona), semelhante à produzida pelo corpo feminino. Em alguns casos, as hormonas podem ter consequências a nível da saúde. Fale sobre a sua situação pessoal com um(a) profissional de saúde.

### Modo de ação

A pílula progestativa

- **impede a ovulação**, colocando os ovários em repouso.
- **altera o revestimento uterino** (endométrio) de modo que não seja possível uma eventual implantação do óvulo.
- **torna o muco do colo uterino** mais espesso (muco cervical) e impede, assim, a penetração dos espermatozoides.

**Com a utilização correta do método contraceutivo, a gravidez pode ser evitada desta forma.**

### Utilização

- Se estiver a tomar a pílula pela primeira vez: **inicie a embalagem no primeiro dia da menstruação (período) = proteção imediata**. Se o método for iniciado após o segundo dia da menstruação, utilize preservativos durante 7 dias.
- Tomá-la todos os dias no mesmo horário (esquecimento possível sem risco: **máximo 12 horas**).
- A pílula progestativa tem de ser tomada sem qualquer interrupção. No final da embalagem: Inicie uma nova embalagem imediatamente no dia seguinte, sem fazer um intervalo (com ou sem sangramento).
- **Depois de um parto**, começar a pílula progestativa a partir do vigésimo-primeiro dia. A contraceção só é garantida depois de 7 dias de tomada da pílula.

As hemorragias podem ser menos abundantes e menos dolorosas do que durante a menstruação. As mesmas podem ser irregulares ou frequentemente, desaparecer totalmente.

### Se...

...**tiver perdas de sangue entre as menstruações** durante a utilização do método contraceutivo, não é grave. Continue com a toma da pílula como habitualmente. Contudo, se nos próximos meses continuar a ter hemorragias, fale com um(a) profissional de saúde. Se o método for iniciado após o 2.º dia da menstruação, utilize preservativos durante 7 dias.

**...ter vômitos ou diarréias fortes**, é possível que a pílula seja menos bem absorvida e que a sua eficácia diminua. Continuar a tomar a pílula e utilizar um preservativo durante 7 dias. Se você vomitou dentro de 3 horas após tomar pílula, ou se tiver diarreia grave por mais de 24 horas, tome outro comprimido (por exemplo, o último comprimido da embalagem para continuar a toma conforme as indicações dos dias na embalagem)

**...tomar medicamentos**, tais como antibióticos, anti-convulsivos, tranquilizantes, hipericão, verifique com o seu médico se ainda está protegida porque alguns desses medicamentos diminuem o efeito contraceptivo do selo. Continuar a utilizar o selo e utilizar o preservativo ao mesmo tempo.

**...terminar a utilização deste método de contraceção**, o efeito contraceptivo é imediatamente interrompido. Recomenda-se tomar a embalagem da pílula até ao fim. Os preservativos têm que ser utilizados 5 dias antes da última pílula, se pretender evitar uma gravidez.

**...mudar de método contraceptivo**: continuar diretamente com outro método contraceptivo sem fazer uma pausa e sem esperar pelo início da menstruação (período).

## **Esquecimento de uma pílula INFERIOR a 12 horas**

- Tome a pílula esquecida o mais rapidamente possível.
- **Um atraso na toma da pílula até 12 horas** (até 36 horas após a última toma), **não diminui o efeito contraceptivo.**

## **Esquecimento de uma pílula SUPERIOR a 12 horas**

### **1.ª semana da 1.ª embalagem com relações sexuais nos últimos 5 dias**

- Tome um [contracetivo de emergência](#) o mais rapidamente possível e siga as recomendações dos profissionais de saúde.
- Utilize preservativos até o efeito contraceptivo estar reestabelecido. Isto depende do tipo de contraceptivo de emergência.

### **A partir da 2.ª semana de utilização e com a toma correta da pílula nos últimos 7 dias antes do esquecimento**

- Tome a pílula esquecida o mais rapidamente possível, mesmo que isso signifique tomar 2 pílulas em simultâneo.
- Continuar a toma da pílula no horário habitual.
- Utilize preservativos durante 7 dias.
- **A proteção contra uma gravidez apenas está assegurada após 7 dias de toma da pílula.**

## **Esquecimento de 2 (ou mais)**

### **pílulas ou toma incorreta nos últimos 7 dias antes do esquecimento da pílula**

A segurança da contraceção deixa de estar assegurada e existe um risco de gravidez.

- Consulte um [centro de saúde sexual](#) ou um(a) profissional de saúde.

## **Importante saber**

- A melhor proteção contra a transmissão do VIH ou outras doenças sexualmente transmissíveis é a prática do sexo seguro. Ou seja:

1. Durante as relações sexuais com penetração vaginal ou anal, utilize sempre preservativos.
2. Mais informações em [www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch).

*2023, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung*

Português : <https://sexandfacts.ch/pt/a-contracepcao/a-pilula-progestativa-mini-pilula>