

A pílula combinada (estrogénio e progesterona), com pausa

A pílula contém hormonas sintéticas (estrogénio e progesterona), semelhantes às produzidas pelo corpo feminino. Em alguns casos, estas hormonas podem ter consequências a nível da saúde. Fale sobre a sua situação pessoal com um(a) profissional de saúde.

As seguintes informações referem-se exclusivamente às pílulas (estrogénio e progesterona) com 21 comprimidos ativos.

Modo de ação

A pílula combinada (estrogénio e progesterona), com pausa...

- **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). **Desta forma, a proteção contraceutiva é imediatamente iniciada.** Se o método for iniciado após o 2.º dia da menstruação, utilize preservativos durante 7 dias.
- Tome uma pílula todos os dias à mesma hora. (Esquecimento sem riscos: **no máximo, 12 horas**)
- No final da embalagem com 21 comprimidos, faça uma pausa de 7 dias.
- Inicie novamente uma nova embalagem no mesmo dia da semana, como da 1.ª vez, faça uma pausa no final da embalagem, e assim sucessivamente.

Com a utilização correta do método, a proteção também está assegurada durante o período de intervalo.

A hemorragia inicia durante o período de intervalo, durante o qual é, geralmente, menos intensa e dolorosa do que durante a menstruação.

Se...

- ...**tiver hemorragias entre as menstruações** durante a utilização do método contraceptivo, 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.
- ... **vomitou ou tiver diarreia forte**, é possível que a pílula não tenha sido suficientemente absorvida e que, conseqüentemente, a sua proteção seja menor. Continue com a toma da pílula e proteja-se com preservativos durante 7 dias. Em caso de vômitos nas 3 horas após a toma da pílula ou de diarreia grave durante mais de 24 horas: tome novamente um comprimido (p. ex., o último comprimido da embalagem para continuar a toma conforme as indicações dos dias na embalagem).
...tomar medicamentos, esclareça com um(a) profissional de saúde
- ...**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.
- ...**não tiver uma hemorragia durante o período de intervalo**, inicie a nova embalagem na data prevista e consulte um [centro de saúde sexual](#) ou um(a) profissional de saúde.

Esquecimento de uma pílula INFERIOR a 12 horas

- Tome a pílula esquecida o mais rapidamente possível.
- **Umatraso 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

A eficácia da contraceção pode não ser mais garantida. Verifique na sua embalagem qual foi a pílula que se esqueceu de tomar.

1.ª semana da embalagem (pílulas 1-7)

Sem relações sexuais nos últimos 5 dias:

- Tome a pílula esquecida o mais rapidamente possível, mesmo que isso signifique tomar 2 pílulas em simultâneo.
- Continue a tomar as pílulas seguintes à hora habitual.
- Utilize preservativos durante 7 dias.

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.

2.ª semana da embalagem (pílulas 8-14)

Com ou sem relações sexuais e com a toma correta da pílula nos últimos 7 dias:

- Tome a pílula esquecida o mais rapidamente possível, mesmo que isso signifique tomar 2 pílulas em simultâneo.
- Continue a toma regular das pílulas.

3.ª semana da embalagem (pílulas 15-21)

Com ou sem relações sexuais e com a toma correta da pílula nos últimos 7 dias:

- Tome a pílula esquecida o mais rapidamente possível, mesmo que isso signifique tomar 2 pílulas em simultâneo.
- Continue a toma regular das pílulas até ao final da embalagem.
- Iniciar uma nova embalagem logo de seguida, sem intervalo.

Esquecimento de 2 (ou mais) pílulas ou toma incorreta nos últimos 7 dias antes do esquecimento da pílula

A eficácia da contraceção deixa de estar assegurada e existe o risco de uma 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.

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-estroprogestativa>