

## QUANDO INICIAR A PÍLULA SEM ESTROGÉNIOS?

### Início sem estar a tomar nenhuma contraceção hormonal

Deverá iniciar a toma da sua **pílula sem estrogénios** no 1º dia da menstruação. Também é possível começar em qualquer dia do ciclo. Nesta situação deve usar um método barreira (preservativo) durante 7 dias. Se não o fizer e tiver relações sexuais desprotegidas deve usar contraceção de emergência.

### Início pós-parto

Não interfere com a amamentação e pode ser iniciado nos primeiros 21 dias depois do parto. Se iniciar depois (menos de 6 meses depois do parto) e tiver a amamentar exclusivamente não precisa de outra contraceção adicional. Se a amamentação não for exclusiva deve usar um método de contraceção barreira (preservativo). Se não o fizer e tiver relações sexuais desprotegidas deve usar contraceção de emergência.

### Mudando de outro contraceção hormonal combinado (pílula, sistema transdérmico, e anel vaginal)

Mudando de outro contraceção hormonal (pílula combinada, adesivo e anel vaginal) pode começar a tomar uma **pílula sem estrogénios** no dia a seguir à toma do último comprimido da embalagem da **pílula** corrente ou no dia de remoção do seu anel vaginal ou adesivo (isto significa que não há um intervalo sem comprimido, sem anel ou sem adesivo).

Se a embalagem da sua **pílula** também contém comprimidos inativos, pode começar a tomar a **pílula sem estrogénios** no dia a seguir à toma do último comprimido ativo (se não tem a certeza qual deles é, pergunte ao seu médico ou farmacêutico). Se seguir estas instruções, não terá de tomar precauções contraceptivas adicionais. Pode começar no dia em que deveria tomar a sua **pílula** corrente, colocar o anel ou o adesivo. Nesta situação deve usar um método contraceção barreira (preservativo) durante os primeiros 7 dias de toma dos comprimidos, se não o fizer e tiver relações sexuais desprotegidas deve usar contraceção de emergência.

### Mudando de outro contraceção oral só com progestagénios

Pode deixar de a tomar em qualquer dia e começar a tomar a nova **pílula sem estrogénios**, imediatamente, não precisando de tomar precauções contraceptivas adicionais.

### Mudando de um Injetável, implante, dispositivo intrauterino (DIU) ou de um dispositivo intrauterino medicado (SIU)

Começa a utilizar a **pílula sem estrogénios** assim que se aproxime o dia de uma nova injeção ou no dia em que o seu implante ou DIU for removido. Não precisa de tomar precauções contraceptivas adicionais.

Se começar a tomar a **pílula sem estrogénios** no dia de remoção do implante, DIU ou SIU ou no dia em que deveria fazer a injeção deve usar um método adicional (preservativo) durante 7 dias.

### Depois de um aborto no primeiro trimestre

Recomenda-se que comece imediatamente após o aborto. Neste caso não é necessário utilizar um método contraceptivo adicional.

### Como tomar a pílula sem estrogénios?

Cada blister contém 28 comprimidos de toma diária. Todos os comprimidos são ativos e da mesma cor (não têm comprimidos de placebo). Com a **pílula sem estrogénios**, não existem intervalos ou descansos, deverá tomar todos os dias. Tome o comprimido diariamente e aproximadamente à mesma hora. Recomenda-se que o comprimido seja tomado com água. Na parte da frente do blister estão impressas setas e o respectivo dia da semana em que se deverá tomar cada comprimido.

### Poderá ocorrer alterações no padrão menstrual?

É possível que surjam algumas perdas de sangue durante a toma de um contraceção sem estrogénios, no entanto deverá continuar a fazer a terapêutica diária, tomando os comprimidos diariamente. Consulte o seu médico ou farmacêutico no caso de ter alguma dúvida. Durante a utilização da **pílula sem estrogénios**, o padrão menstrual pode ficar alterado. No entanto também se poderá dar o caso de continuar a ter as suas menstruações regulares. Estas alterações são mais frequentes durante os primeiros meses de uso e tendem a diminuir com a duração do tratamento. No entanto deve continuar a toma diária.

As alterações do padrão de menstruação mais frequentes são:

Ausência de menstruação (Amenorreia).

Alterações na frequência do aparecimento da menstruação, perda escassa, irregular e não previsível. Período menstrual mais prolongado, perda tipo menstrual regular mas mais escassas em quantidade, podendo ter uma duração mais curta ou mais prolongada que menstruação habitual. Diminuição do período menstrual.

Alertamos que, o aparecimento de um sangramento não esperado não compromete a eficácia contraceptiva da **pílula sem estrogénio**, desde que a toma dos comprimidos tenha sido correta. Para manter a eficácia de um contraceção oral sem estrogénios, é importante tomar a **pílula** todos os dias à mesma hora, mesmo que surjam alterações no padrão hemorrágico. Consulte um profissional de saúde em caso de dúvida.

### Como atuar perante o esquecimento?

A proteção contraceptiva pode ser reduzida se o atraso for superior a 36 horas.

### Se o atraso for inferior a 36 horas

Se o atraso for inferior a 36 horas tome o comprimido assim que se lembrar e tome o comprimido seguinte à hora habitual. A ação contraceptiva da **pílula sem estrogénios** mantém-se.

### Se o atraso for superior a 36 horas

Pode engravidar. Nestas circunstâncias continua a tomar a **pílula sem estrogénios** e tem de utilizar um método barreira (preservativo) durante os 7 dias seguintes. Se tiver relações sexuais desprotegidas deve fazer contraceção de emergência.

Se vomitar ou utilizar carvão médico no período de 3 – 4 horas após a toma da **pílula** ou tiver uma diarreia grave, a substância ativa pode não ter sido completamente absorvida. Siga os conselhos descritos para o caso de esquecimento.

A eficácia da **pílula sem estrogénios** pode ser influenciada pelo uso de alguns medicamentos indutores enzimáticos. Consulte um profissional de saúde em caso de dúvida.

### Posso tomar a pílula sem estrogénios durante o período de amamentação?

Os contraceptivos orais sem estrogénio, são o método de eleição para as mulheres que se encontram a amamentar. Uma vez que não contém estrogénios, não interfere na quantidade e qualidade do leite materno e em estudos que foram realizados não foram observados efeitos negativos no desenvolvimento e crescimento dos lactantes.

### PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

#### Que poderá acontecer se tiver vômitos ou diarreia durante o uso de um contraceção oral sem estrogénios?

No caso de ter alterações gastrointestinais graves a absorção pode ser comprometida e deverá tomar medidas de proteção adicionais. Se teve vômitos no período de 3-4 horas após a ingestão do comprimido, deverá seguir as mesmas recomendações para o esquecimento da toma de um comprimido.

#### A pílula sem estrogénios é tão eficaz quanto a pílula combinada?

Sim, a eficácia da **pílula sem estrogénios** é comparável com a dos contraceptivos orais combinados.

#### A toma de alguns medicamentos pode diminuir a eficácia da pílula sem estrogénios?

Sim, existem alguns fármacos que podem interferir com os contraceptivos hormonais podendo diminuir a sua eficácia. Alguns deles são:

- Medicamentos, para tratar a epilepsia: fenobarbital, primidona, carbamazepina, felbamato, ...

- Medicamentos, para o tratamento infeções virais: ritonavir, nefelavir, ...
- Outros medicamentos: griseofulvina, produtos contendo hiperico (Erva de São João).
- Antibióticos: rifampicina, rifanbutina, ...

No caso de se encontrar a fazer tratamento com um destes medicamentos, deverá utilizar um método de barreira durante o período de administração concomitante do fármaco e durante 28 dias após a sua descontinuação.

#### A pílula sem estrogénios protege contra as doenças sexualmente transmitidas?

Não, nenhum método anticoncepcional hormonal protege contra as doenças sexualmente transmissíveis, tais como HIV/SIDA. Nas relações de risco é recomendado o uso de um método de barreira (preservativo).

#### Que efeitos secundários podem surgir com os contraceptivos orais sem estrogénio?

O efeito secundário mais frequente associado à **pílula sem estrogénios** é a alteração do padrão menstrual que pode ocorrer em cerca de metade das utilizadoras. Outros efeitos indesejáveis que poderão ocorrer, incluem cefaleias, náuseas, tensão e dor mamária, etc. Em caso de dúvida consulte um profissional de saúde.



 **GEDEON RICHTER**  
*Since 1872*

## CONTRACEÇÃO ORAL SEM ESTROGÉNIOS

# O QUE DEVE SABER

Adequada para mulheres  
que **não podem ou não querem  
utilizar estrogénios**



Em colaboração com:  
**SOCIEDADE PORTUGUESA DA CONTRACEÇÃO**



## CONTRACEÇÃO ORAL SEM ESTROGÉNIOS

### O QUE DEVE SABER

- O que é uma pílula sem estrogénios?
- Como funciona?
- Quando se deve iniciar?
- Poderá haver alterações no período menstrual?
- Como atuar no esquecimento da toma?
- Contraceção e amamentação
- Perguntas mais frequentes

A **pílula sem estrogénios** ou contraceção oral só com progestagénio (COP), é um método anticoncetivo que é diferenciado dos contraceptivos combinados por não conter estrogénios na sua composição e conter apenas um progestativo.

O efeito contraceptivo da pílula sem estrogénio deve-se a:

- Inibição da ovulação (tal como nas pílula combinada).
- Espessamento do muco cervical que impede a entrada dos espermatozóides no útero.
- Alteração do endométrio não favorecendo a gravidez.

A eficácia contraceptiva de uma pílula só com progestagénio é similar à da pílula combinada.

A contraceção oral sem estrogénios, é um método adequado para as mulheres que apresentam efeitos secundários relacionados com o uso de estrogénios, que têm alguma contra-indicação médica para o seu uso e para as mulheres que pretendam um método de contraceção sem estrogénios com elevada eficácia contraceptiva.

### CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

Eficácia a **99%**

Toma diária durante **28 dias**

**Não contém estrogénios** na sua composição

Adequada para o **puerpério e a amamentação**

Adequada para mulheres que **não podem ou não querem utilizar estrogénios**

**Adequado para mulheres:** fumadoras com mais de 35 anos, mulheres com enxaqueca com e sem aura, obesas, hipertensas e com diabetes

(Critérios elegibilidade OMS – World Health Organization, Medical eligibility criteria for contraceptive use. 4th edition 2009).

Fonte: Medical eligibility criteria for contraceptive use – fourth edition 2009. Geneva: World Health Organization; 2010 ([whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241563888\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241563888_eng.pdf), accessed 9 July 2014).

Revisão científica: Sociedade Portuguesa da Contraceção (SPDC)

## COMO FUNCIONA A PÍLULA SEM ESTROGÉNIOS?

O efeito contraceptivo da pílula sem estrogénios baseia-se fundamentalmente nas seguintes atividades do progestagénio:

- Ao nível do ovário, bloqueando a ovulação.
- Ao nível do útero, aumentando a espessura e a viscosidade do muco cervical, impedindo assim a passagem dos espermatozóides.



GEDEON RICHTER

*Since 1901*

Gedeon Richter Portugal - Edifício Mar do Oriente  
Alameda dos Oceanos, Lote 1.07.1Y – 1.3 - 1990 – 203 Lisboa  
Telf.: 210.994.124 - Fax: 210.993.685 - richterpt@gedeonrichter.eu

[www.gedeonrichter.pt](http://www.gedeonrichter.pt)  
[www.spdc.pt](http://www.spdc.pt)