

Autor: Beatriz Soares, Mágui Neto

Última atualização: 2016/05/13

Palavras-chave: Anticoncepção, Fertilidade, Sexualidade, Saúde Reprodutiva, Fármacos para a fertilidade feminina

Resumo

A pílula é o método contraceptivo mais utilizado pelas mulheres em todo o mundo. No entanto, existem diversos conceitos errados sobre a utilização deste meio de prevenir uma gravidez. Este artigo procura melhorar o conhecimento deste método contraceptivo, esclarecendo mitos comuns que lhe estão associados.

Pílula contraceptiva ? verdades e mitos

Em Portugal, 85,4% da população feminina em idade fértil usa algum tipo de método contraceptivo segundo o Inquérito Nacional de Saúde de 2009.

A pílula é de longe o método mais utilizado.

Métodos de contraceção em Portugal, a sua eficácia e adesão

Adaptado de [Consenso sobre Contraceção, 2011](#)

Método	% de mulheres que utilizam		% gravidezes não planeadas		% mulheres que mantêm o método após 1 ano
	1997	2005-06	Uso correto	Uso habitual	
Pílula	62,3%	65,9%	0,3%	8,0%	68%
Preservativo	14,6%	13,4%	2,0%	15,0%	53%
DIU (cobre)	9,7%	8,8%	0,6%	0,8%	78%

Tipos de pílulas

Todas as pílulas evitam a gravidez, mesmo as designadas 'pílulas fracas' ou 'pílulas de amamentação?'. A diferença entre as diversas pílulas reside no tipo e na concentração das hormonas que as constituem, o que lhes confere diferentes propriedades para além da sua função contraceptiva.

A escolha de uma pílula deve ser feita numa conversa entre a mulher e o seu médico, de forma individualizada, considerando:

- ◇ A idade os problemas de saúde da mulher;
- ◇ Vantagens extra-contracetivas (por exemplo, regular os ciclos, reduzir o acne ou pelo excessivo, etc?)
- ◇ Preferência da própria mulher.

De uma forma muito geral, existem 2 tipos de pílulas, cada qual com as suas vantagens, desvantagens e contra-indicações:

- ◇ As que têm 2 tipos de hormonas (estrogénios e progestativos, ou ?pílulas combinadas?)
- ◇ As que têm apenas 1 tipo de hormonas (progestativos).

As pílulas também diferem quanto ao esquema de toma. Há pílulas que devem ser tomadas durante uns dias consecutivos com uma pausa (o mais comum é 21 dias com uma pausa de 7 dias), e outras que devem ser tomadas continuamente durante 28 dias, sem pausas.

A tão conhecida ?pílula de amamentação? é uma pílula apenas com progestativos. Está indicada para as mulheres que estão a amamentar, pois os estrogénios das pílulas combinadas interferem com a produção de leite materno, estando contra-indicados nos primeiros 6 meses de amamentação.

As designadas ?pílulas fracas?, ou de baixa dosagem, são pílulas com menor quantidade de estrogénios, o que poderá ter vantagens para algumas mulheres.

Como funcionam as pílulas?

As hormonas das diferentes pílulas atuam por diversos mecanismos, sendo um dos mais importantes a inibição da ovulação. Estas hormonas têm um efeito variável sobre o ciclo menstrual. Consequentemente, algumas pílulas regularizam o ciclo, enquanto outras (as progestativas) podem induzir ciclos irregulares, ou mesmo ausência de menstruação, o que pode ser vantajoso para algumas mulheres. É importante saber que a presença ou ausência de menstruação não se relaciona com a eficácia da pílula.

A eficácia da pílula contraceptiva é de 99,7% se utilizada corretamente e sem esquecimentos. O dia-a-dia, porém, diz-nos que o mundo real não é perfeito e na prática pode haver até 8% de falhas a maior parte das vezes por esquecimento da toma, mas também por outros motivos como ter vomitado logo após a toma, interações com outros medicamentos, e algumas doenças da mulher.

Quem não deve tomar a pílula?

O balanço entre os riscos e os benefícios de tomar uma determinada pílula deve ser ponderado individualmente. Existem casos em que as mulheres não podem tomar a pílula (**contra-indicações absolutas**):

- Gravidez;
- Tumor dependente de hormonas (mama, ovário, útero, etc);
- Tumor do fígado ou doença hepática crónica;
- Hemorragia genital anormal sem diagnóstico conclusivo;
- Antecedentes de acidente vascular cerebral (AVC) ou acidente isquémico transitório
- Antecedentes de enfarte cardíaco ou doença cardíaca grave

- Antecedentes de tromboflebite ou tromboembolismo pulmonar

Algumas mulheres apresentam problemas de saúde que obrigam a ponderar muito bem se podem ou não tomar a pílula (**contraindicações relativas**):

- Relacionadas com o aumento do risco de doença cardiovascular (como enfarte cardíaco, AVC ou trombo-embolismo):
 - ◆ Hipertensão Arterial
 - ◆ Diabetes
 - ◆ Excesso de peso
 - ◆ Colesterol elevado
 - ◆ Enxaqueca (mais grave se houver história de aura)
 - ◆ Mais de 35 anos e que fumem - Esta é uma contraindicação desconhecida por muitas mulheres. Sabe-se que o tabagismo aumenta o risco de sofrer de doença cardiovascular (por exemplo, enfarte cardíaco ou AVC), e que a associação com a pílula combinada exacerba esse risco. Assim, todas as mulheres em idade fértil que fumem devem procurar apoio para deixar de fumar ou optar por um método contraceptivo alternativo à pílula combinada.
- Doenças cujo tratamento tenha interferências com a pílula (por exemplo: epilepsia, vírus da imunodeficiência humana (VIH/SIDA), e Tuberculose)

Os antibióticos reduzem o efeito da pílula?

A maioria das mulheres acredita que a toma dos antibióticos mais comuns reduz o efeito da pílula, o que não é verdade. A lista de medicamentos que reduz o efeito da pílula e, portanto, se associa a maior risco de engravidar, é curta, sendo que os únicos antibióticos que a integram são a Rifampicina e Rifabutina, utilizados no tratamento da Tuberculose.

A maioria dos anticonvulsivantes (?antiepiléticos?) também reduz o efeito da pílula e, por outro lado, os antirretrovirais (utilizados no tratamento do VIH/SIDA) podem reduzir ou aumentar a concentração das hormonas da pílula.

É possível engravidar a tomar a pílula?

Se tomada corretamente, a pílula tem uma eficácia de 99,7%, o que significa que, mesmo assim, existe uma probabilidade muito baixa, de 0,3%, de surgir uma gravidez não planeada. No entanto, sabe-se que a maioria dos casos de gravidez em mulheres a tomar a pílula se deve à toma irregular (**esquecimentos**).

Assim, em caso de esquecimento:

- E passaram **MENOS de 12 horas**:
 - ◆ Tome o comprimido em falta assim que se lembrar e continue a tomar os restantes no horário habitual;
 - ◆ A proteção contra uma gravidez não está diminuída.

- E passaram **MAIS de 12 horas**:
 - ◆ Tome o comprimido em falta assim que se lembrar e continue a tomar os restantes no horário habitual;
 - ◆ Se tiver ocorrido uma relação sexual nos 7 dias anteriores, deverá considerar-se a possibilidade de uma gravidez
 - ◆ A protecção contra uma gravidez pode estar diminuída devendo utilizar protecção adicional (por exemplo, preservativo) durante, pelo menos, 7 dias após o esquecimento;
 - ◆ Quanto maior for o n.º de comprimidos esquecidos e quanto mais próximo se estiver do intervalo normal sem toma de comprimidos, maior é o risco de uma gravidez.

Em caso de dúvidas, pode sempre aconselhar-se junto do seu médico assistente ou através da Linha Saúde 24. É importante considerar que, se a mulher efetivamente tem dificuldade em manter uma toma diária regular, deverá optar por outro método contraçetivo:

- Alternativas Hormonais ao uso da Pílula
- Alternativas Não Hormonais ao uso da Pílula

Conclusão

Todas as pílulas evitam a gravidez desde que tomadas corretamente. Cada pílula tem as suas vantagens e desvantagens.

A escolha deve obedecer a uma lógica personalizada em termos da perspectiva das condicionantes de saúde de cada mulher, mas também do contexto familiar, social, cultural e religioso, e da sua vontade e expectativa enquanto pessoa.

Não há receitas universais. Cada caso é único. A informação é a base para uma escolha livre e esclarecida.

Referências recomendadas

- Infarmed, Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I. P
- Consenso sobre contraceção da Sociedade Portuguesa de Ginecologia, Sociedade Portuguesa da Contracepção e Sociedade Portuguesa de Medicina da Reprodução, 2011
- James Trussell and L.L. Wynn, Reducing Unintended Pregnancy in the United States, Association of Reproductive Health Professionals, Contraception Editorial January 2008, Contraception Journal
- Programa Nacional de Saúde Reprodutiva
- DGS - Saúde reprodutiva / Planeamento familiar, 2008
- Associação para o Planeamento Familiar

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** *****

Beatriz Soares • Mágui Neto