



ANTICONCEPCIONAIS: VALE A PENA LER DE NOVO!¹

Atualmente as pílulas anticoncepcionais tem sido utilizadas por muitas adolescentes não só como finalidade contraceptiva, mas também pelos seus benefícios extras como: melhorar a pele, diminuir pelos, regularizar a menstruação, diminuir cólica e/ou TPM.

Os anticoncepcionais hormonais, como o nome está dizendo, são compostos hormonais que contêm 2 hormônios (a maioria deles): **estrogênio** (etinilestradiol) combinado com uma **progesterona** (drospirenona, gestodene, desogestrel, levonorgestrel, dienogeste, clormadinona, acetato de ciproterona entre outras ...). Existe agora uma pílula que contem outro tipo de estrogênio que é o estradiol, mas que tem indicações diferenciadas.

A dose do estrogênio (etinilestradiol) é diferente nas diversas pilulas, logo temos pílulas que contêm 30mcg; 20mcg e 15mcg combinadas com as diversas progesteronas. Isto abre um leque para diversas composições hormonais e diferentes formas de apresentação: comprimidos, adesivo, injeções mensais, injeções trimestrais, implante subdérmico, adesivos.

Por esta razão algumas informações são importantes para as usuárias de anticoncepcionais orais que são as pílulas anticoncepcionais, usadas pela maioria das mulheres. Temos:

1. **Pilulas combinadas:** são compostos que combinam estrogênio+progesterona em cada comprimido, mas de acordo com as diversas apresentações, podem conter diferentes doses de estrogênio associados a diferentes progesteronas. Por ex: Microdiol[®], Microvlar[®], Yasmin[®]; Diane[®]; Yaz[®], Minesse[®], Minulet[®], etc Além disso, podemos ter na apresentação cartelas com 21 comp., 24 comp., ou 28 comprimidos. Isto diferencia as pausas entre as cartelas que podem ser de 7 dias (cartelas de 21 comp.); 4 dias (cartelas de 24 comp.) ou mesmo não necessitar fazer pausa (nas cartelas de 28 comprimidos).
2. **Pilulas de progesterona** que contém apenas progesterona, portanto de uso contínuo sem fazer pausa. Estas não são adequadas para quem tem acne ou hirsutismo (excesso de pelos).

Vamos falar sobre as pílulas combinadas

Quem usa este tipo de anticoncepcional deve saber que:

Se a sua cartela tem 28 comprimidos, geralmente os 4 últimos comprimidos são de placebo (ou seja, não tem hormônio), e normalmente você menstrua quando está nesta parte da cartela. A finalidade deste tipo de composição é evitar o esquecimento durante a pausa.

Quando você usa a cartela de 21 comprimidos, o intervalo é de 7 dias, ou seja, se você tomou a última pílula numa quinta-feira (por ex) você ficará até a próxima quinta-feira sem tomar nada e recomeçará a cartela na sexta-feira. Da mesma maneira se a sua cartela tem 24 comprimidos, você fará uma pausa de 4 dias e começa uma nova cartela.

¹ Imagem: ksfitness.com.br



Por que esta diferença no intervalo?

Quanto menor a dosagem dos hormônios contidos na cartela, menor deve ser o intervalo sem comprimido. Você deve lembrar que enquanto está tomando a pílula, a função do ovário de formar óvulos estará bloqueada (ação contraceptiva). Quando você interrompe a cartela para fazer a pausa, o ovário começa a funcionar e recrutar folículos na intenção de formar óvulos, no entanto, logo que você começa uma cartela nova, esta função é bloqueada, e deste modo não ocorre ovulação. Por esta razão é muito importante **não esquecer de voltar** a tomar após o intervalo.

Se você tem medo de fazer a pausa e esquecer, talvez seja indicado pílulas que contem 28 comprimidos com placebo nos últimos comprimidos. Deste modo, você toma sem intervalo, mas continua tendo fluxo menstrual regular. No entanto não troque de pílula sem orientação, pois alguns anticoncepcionais tem hormônios em todos os comprimidos, e neste caso o uso continuado muitas vezes leva à amenorria (não menstrua usando pílula) ou sangramento irregular.

O que fazer quando se esquece de tomar 1 pílula?

Logo que você perceber que esqueceu de tomar 1 comprimido, tome o comprimido esquecido (assim que perceber que esqueceu) e continue tomando os demais no horário regular, mesmo que o intervalo entre um comprimido e outro tenha sido de poucas horas. O esquecimento de mais de 2 comprimidos da cartela aumenta o risco de gravidez. Mesmo que você reponha os comprimidos esquecidos, é muito importante reforçar a proteção com um segundo método: abstinência sexual ou uso de preservativo (que não deveria nunca ser dispensado!) por pelo menos 7 dias.

Por que você pode apresentar um sangramento durante o uso da pílula?

Independente do tipo de pílula, é comum nos primeiros ciclos um sangramento irregular devido a adaptação do seu organismo à composição hormonal.

Outras vezes, mesmo para quem já usa pílula há algum tempo, pode ocorrer um sangramento inesperado de pouca quantidade, escuro e grosso (chamamos de “borra de café”) no meio da cartela ou antes de terminar. Este sangramento é decorrente da descamação irregular do endométrio, que fica atrofiado (fininho) pelo estímulo hormonal de baixa dosagem. Não se preocupe pois este sangramento não tem relação com eficácia da pílula. Se não estiver incomodando, continue tomando.

Se eu não me adaptar com uma pílula posso trocar?

Pode sim desde que seja com orientação. Você viu que existem várias composições e diferentes dosagens.

Quando se troca uma pílula de dose mais baixa para uma dosagem maior, geralmente você pode entrar com a pílula nova após o intervalo da pílula que você está tomando. Por ex: você estava tomando uma pílula que continha 20mcg de etinilestradiol e passou a tomar uma com 30 mcg.

No entanto o contrario (pílula de dose maior para pílula de dose menor), você tem que ficar atenta para iniciar a nova cartela no 1º dia da menstruação (e não após o intervalo). **Por que?** Porque você diminuindo a dose, corre o risco de não ter segurança na primeira cartela quanto ao efeito contraceptivo. Isto porque as pílulas de menor dosagem quando iniciadas podem demorar um pouco mais para bloquear ovário.

Então para sua segurança: sempre que trocar de método, tenha cuidado dobrado nos primeiros 10 dias de uso (abstinência sexual ou uso concomitante de preservativo).



Tem problema tomar o mesmo anticoncepcional por muito tempo?

Não. Pelo contrario, a eficácia da pílula aumenta com o decorrer do uso. É mito pensar que o “organismo se acostuma e portanto a eficácia diminui”. Desde que a sua pílula seja boa para você, e a composição dela não esteja causando eventos adversos (como dor de cabeça, inchaço, náuseas ou outro efeito) voce pode manter o uso da mesma pílula por muitos anos.

O que acontece é que as pílulas tem evoluído na sua composição para oferecer cada vez mais proteção segura e menos efeitos colaterais. Com isto no decorrer dos anos as doses de estrogênio diminuíram e as progesteronas foram também sendo modificadas para proporcionar o uso com mais segurança e menos efeito.

O uso do anticoncepcional altera o peso ou o humor da pessoa?

Atualmente as pílulas estão com doses menores de hormônios e hormônios cuja composição não apresenta efeitos no peso ou nos sintomas pré-menstruais como mudanças de humor.

Existe algum caso especifico que não pode tomar anticoncepcional?

Sim. A Organização Mundial da Saúde elaborou um Manual de Critérios de Elegibilidade para o uso de contraceptivos , no qual as indicações são separadas por categorias que vão de 1 a 4, sendo categoria 1 (sem nenhuma restrição ao uso) e 4 (risco inaceitável). Na consulta sempre perguntamos sobre algumas situações nas quais o uso de pílula não pode ser indicado. Por ex: historico familiar e/ou pessoal de trombose (casos especificos), mulheres portadoras de lúpus eritematoso, portadores de cirrose.

Uma das coisas mais importantes: **pílulas contendo estrogênio não devem ser usadas por pacientes que fumam porque aumentam muiiiiiito a chance de trombose.**

Mesmo usando anticoncepcional tenho que usar preservativo?

A pílula só protege contra a gravidez, mas para evitar a infecção por agentes de transmissão sexual e HIV é fundamental o uso de preservativo SEMPRE!

No intervalo da cartela posso ter relação sem medo de engravidar?

Pode sim, desde que você respeite o intervalo e recomece a cartela no dia recomendado.

Mesmo que termine o intervalo e ainda estiver menstruando posso começar a tomar a nova cartela?

Pode e deve sempre respeitar o intervalo recomendado, independente da duração da menstruação ou mesmo se durante o intervalo você não menstruar ou menstruar muito pouco (tipo “sujeirinha” ou “borra de café”).

Muito importante!!!! O risco maior de gravidez com uso de anticoncepcionais é justamente o atraso no retorno da pílula, por esta razão respeite o intervalo corretamente, ou esquecimentos nos primeiros 10 dias de uso.

E se durante a pausa eu não menstruar?

Isto pode acontecer porque a pílula afina o endométrio que é a camada que reveste o útero e descama na menstruação. As pílulas de dose baixa podem fazer isto, e não tem nenhuma relação com eficácia. Voce deve continuar a tomar mesmo se não menstruar.



O que é a pílula do dia seguinte (ou contracepção de emergência)?

São comprimidos com doses altas de progesterona que ajudam a impedir a gravidez em 85% das vezes (desde que usada em no máximo 72 horas após uma relação desprotegida).

Elas agem impedindo ou retardando a ovulação; e caso esta tenha ocorrido ainda agem modificando o muco cervical, tornando-o espesso e hostil, impedindo ou dificultando a migração dos espermatozoides em direção ao óvulo. Além disso interfere na capacitação e transporte dos sptz e óvulo nas trompas.

ANTICONCEPÇÃO DE EMERGÊNCIA

Esquema atual disponível:
2 comprimidos 0,75 mg de levonorgestrel ou 1 comprimido 1,5 mg

12 horas
repetir dose

ou

4 pílulas 30 mcg (Microvlar)

12 horas
Dose repetir

Esquema atual disponível: 1,5 mg LN (Postinor®, Pozato®, Pilem®)
MÁXIMO 72 hs APÓS RELAÇÃO DESPROTEGIDA (Eficácia: 85%)

A PILULA DO DIA SEGUINTE NÃO INTERFERE NA GESTAÇÃO EM CURSO E NEM PROVOCA ABORTAMENTO OU MÁ-FORMAÇÃO AO FETO

Se você ainda tem dúvida sobre a sua pílula, converse com a sua ginecologista antes de interromper ou trocar de método.