

Os contracetivos hormonais impedem a formação do óvulo nos ovários, e desta forma impedem a gravidez.

Pode usá-los em comprimidos, implantes, adesivos e anéis vaginais. A composição é parecida com a das hormonas que a mulher produz de forma natural.

## O que deve fazer?

### EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE PREPARADOS:

- Os que têm duas hormonas, chamadas estrogénios e progestagénios. Apresentam-se sob a forma de:

- Pílula, que se toma diariamente;
- Anel de plástico que se coloca dentro da vagina (como um tampão) e se troca uma vez por mês;
- Adesivos que se colam na pele e se trocam semanalmente.

- Os que têm somente progestagénios:

- Pílulas;
- Injeções trimestrais;
- Implantes subcutâneos: são depósitos do medicamento do tamanho de um fósforo. Colocam-se com uma pequena intervenção na parte interna do braço. Duram 3 anos.

### • Vantagens:

- A eficácia dos anticoncetivos hormonais é muito alta;
- São seguros desde o primeiro ciclo;
- Regulam e diminuem a quantidade e as dores da menstruação;
- Quando deixa de os tomar pode ficar grávida se o desejar;
- Pode utilizá-los por períodos grandes. Podem retirar-se em qualquer momento e voltar a utilizá-los passado um tempo;
- O SNS (Sistema Nacional de Saúde) fornece os vários tipos de contracetivos hormonais gratuitamente.

### • Desvantagens:

- Podem agravar doenças do fígado e predisõem ao aparecimento de trombozes, especialmente em mulheres fumadoras;
- Podem perder eficácia se os utiliza com alguns outros medicamentos ou se se esquece de tomar algum comprimido;
- Podem diminuir o desejo sexual, provocar aumento de peso, dor de cabeça, etc.

### • Qual o método mais recomendável?

- As pílulas que contêm duas hormonas;
- Se lhe é difícil recordar-se de tomar a pílula, é melhor utilizar o implante, o anel ou adesivos;
- Se está a amamentar deve utilizar a pílula de progestagénios ou o implante;
- Se é fumadora, deixe de fumar, e se não é possível ou tem hipertensão, é melhor utilizar a pílula de progestagénios ou o implante.

- Pode ter problemas:

- Com o anel vaginal, se tem dificuldade em colocar tampões;
- Com os implantes, se não tolera pequenas cirurgias.

- Pílula do dia seguinte:

- Utilize este método só em situações de emergência, como a rotura do preservativo, relação sexual sem proteção adequada, etc.;
- Tome os 2 comprimidos em dose única o quanto antes, já que só é útil até às 72 horas após a relação. Repita a dose 12 horas depois, conforme indicação do seu médico, enfermeiro ou farmacêutico;
- A segurança do método é muito elevada (as suas falhas podem acontecer especialmente se passaram mais de 48 horas desde a relação);
- A menstruação seguinte surge na data esperada. Se isto não ocorrer, consulte o seu médico. Entretanto utilize algum método de barreira.



## Quando consultar o seu Médico de Família?

- Antes de utilizar qualquer método anticoncetivo hormonal;
- Estando a utilizar um método hormonal:
  - se aparecer dor abdominal importante ou dor no peito ou dificuldade em respirar;
  - se sofrer de dor de cabeça intensa, náuseas, perda de força, perda de sensibilidade ou alterações da visão;
  - se tiver dor ou entumescimento de uma perna;
  - se não aparecer a menstruação.

## Onde encontrar mais informação

<http://www.apf.pt/?area=001&mid=002&sid=005&page=2>

<http://www.saudereprodutiva.dgs.pt/?cpp=1>