

# Contraceção de Emergência

Também conhecida como a pílula do dia seguinte, saiba como e quando deve ser utilizada.

## Quando é que uma mulher precisa de tomar a contraceção de emergência?

Depois da relação sexual sem proteção ou se houver falha do método habitual (por exemplo, rutura do preservativo ou esquecimento da pílula).

Mesmo as mulheres que têm contra-indicações para o uso habitual da pílula podem fazer a contraceção de emergência com segurança, porque a dose é única e de curta duração.



## Quando é que a contraceção de emergência deve ser tomada?

Dentro das 72 horas e, no máximo, até ao 5.º dia.

## A contraceção de emergência é eficaz?

A eficácia é tanto maior quanto mais cedo for usada a contraceção de emergência. O risco de gravidez é 4 a 8 vezes superior quando não se utiliza a contraceção de emergência.

## A contraceção de emergência tem efeitos secundários?

A contraceção de emergência é, geralmente, bem tolerada. No entanto, podem surgir algumas queixas, após a toma da contraceção de emergência, como: náuseas e vómitos (25% das mulheres podem sentir náuseas e

dessas apenas metade poderá ter vómitos); tensão mamária; cefaleias (dores de cabeça); tonturas; fadiga; diarreia; pequenas perdas de sangue. Estes sintomas, que não estão associados, habitualmente, a qualquer problema, tenderão a desaparecer. Se estiver preocupada com algum destes efeitos, consulte um profissional de saúde.

## A contraceção de emergência tem implicações na saúde da mulher?

A contraceção de emergência é segura para a saúde da mulher. A pílula do dia seguinte, como também é conhecida, não está associada a infertilidade, má formação fetal ou risco aumentado de gravidez fora do útero, como por vezes se ouve dizer. Mesmo nas mulheres que necessitaram de tomar mais do que uma pílula do dia seguinte, no mesmo ciclo menstrual, não foram relatados efeitos adversos graves.



## Como funciona a contraceção de emergência?

A contraceção de emergência atua pelos mesmos mecanismos que a pílula de toma regular: atrasa ou impede a ovulação e previne a fertilização ou a implantação.

Se já estiver grávida, a contraceção de emergência não interrompe a gravidez.

## A contraceção de emergência é abortiva?

A contraceção de emergência não é abortiva, pois não é efetiva se a mulher já estiver grávida. Diz-se que a mulher está grávida quando o ovo se fixa no útero (nidação).

## Onde obter a contraceção de emergência?

A contraceção de emergência está disponível gratuitamente nos centros de saúde (horário normal de funcionamento e nos serviços



de atendimento permanente), nos serviços de urgência de ginecologia dos hospitais, nos centros de atendimento para jovens e no Instituto Português da Juventude. Na farmácia pode ser comprada sem receita médica.

## Como se toma?

Deve ser tomada nos primeiros 5 dias após as relações desprotegidas, sabendo-se que, quanto mais cedo for tomada, maior a sua eficácia.

Cada embalagem contém apenas um comprimido, que deve ser tomado com alimentos, para diminuir a ocorrência de náuseas.

## O retorno à fertilidade é imediato após a contraceção de emergência?

Sim, o retorno à fertilidade é imediato. Por isso, é muito importante usar outro método (como o preservativo) até aparecer a menstruação. Ou seja, é possível engravidar logo depois de fazer a contraceção de emergência.

## O que é mais eficaz: a contraceção de emergência ou a pílula de toma diária?

A pílula de toma diária é muito mais eficaz que a contraceção de emergência. A pílula de toma diária tem uma eficácia de 99% se for tomada de uma forma correta, regular

e continuada.



## Como saber se a contraceção de emergência foi eficaz?

Se tiver o seu período menstrual. A menstruação poderá antecipar-se ou atrasar-se mais ou menos uma semana face à data prevista.

## E se o período não surgir?

Caso o período não surja ou se o fluxo menstrual for invulgar, deverá consultar um profissional de saúde para realizar um teste de gravidez.

## E se a contraceção de emergência falhar e ficar grávida? A contraceção de emergência pode fazer mal ao feto?

Não, a contraceção de emergência não faz mal ao feto. Após um teste de gravidez positivo, a mulher deve, o mais cedo possível, iniciar a vigilância da gravidez.

As consultas de saúde materna e os exames necessários para uma correta vigilância da gravidez são gratuitos nos centros de saúde.

