

**Questões a esclarecer
com o Técnico de Saúde:**

- Quantas vezes se pode tomar a contraceção de emergência?
- A contraceção de emergência pode ser utilizada em conjunto com a pílula?
- Com é que eu sei se fez efeito?
- E se estiver a tomar medicação, que devo fazer?
- Será que vai alterar o meu ciclo menstrual?
- E se já passaram 72 horas, ainda posso tomá-la?

Para mais informações contacte:

- Médico de Família;
- Ginecologista;
- Consultas de Planeamento Familiar;
- Linha de Apoio:
Sexualidade em Linha 808 222 003

Associação para o Planeamento da Família:

Açores

Centro Comercial da Sé
Loja J, Carreira dos Cavalos
9700-167 Angra do Heroísmo
Tel. 295 628785 - E-mail: apfacores@sapo.pt

Algarve

Edifício Ninho de Empresas,
Estrada da Penha
8000-273 Faro
Tel. 289 880570 - E-mail: apf_algarve@hotmail.com

Alentejo

Rua Manuel do Olival, nº 59
7000-507 Évora
Tel. 266 746855 - E-mail: apfalentejo@sapo.pt

Coimbra

Av. Fernão Magalhães, nº151 - 2º A
3000-176 Coimbra
Tel. 239 825850 - E-mail: apfcentro@sapo.pt

Lisboa

Rua da Artilharia Um, nº 69, 1º Frente
1250-040 Lisboa
Tel. 21 3832392 - E-mail: apflisboa@mail.telepac.pt

Madeira

Rua da Vargem, Conjunto Habitacional da Várzea
Edifício E, Bloco A - R/c
9000 Funchal

Porto

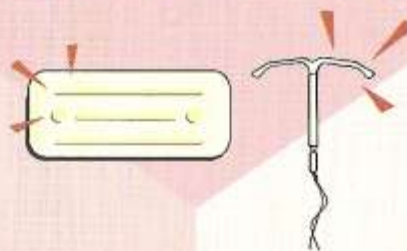
Rua Amaldo Gema, n.º 64, 2º
4000-094 Porto
Tel:22 2085869 - E-mail: apfnorte@clix.pt

Com o apoio de:



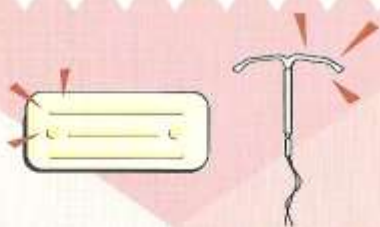
APF

ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA
www.apf.pt



CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA





Contraceção de Emergência

A Contraceção de Emergência é um método contraceptivo que pode ser utilizado depois de uma relação sexual não protegida ou nos casos em que há falha do método contraceptivo utilizado.

Existem dois tipos de contraceção de emergência:

■ Hormonal

Pílula de emergência (também conhecida como "pílula do dia seguinte", embora possa ser tomada até 72 horas após a relação sexual não protegida)

■ DIU

Dispositivo Intra-Uterino com Cobre (tem de ser colocado por um técnico de saúde treinado na sua colocação até 5 dias após a relação sexual não protegida)

Quando é que pode ser utilizada?

Pode ser utilizada até 72 horas (3 dias) após a relação sexual não protegida, ou seja, se:

- Não foi utilizado qualquer método contraceptivo;
- Houve falha ou erro na utilização de um método contraceptivo de uso regular.

Exemplos:

- O preservativo rompeu ou saiu e ficou retido na vagina;
- Houve falha na toma da pílula (algumas situações);
- Houve falha na utilização correcta do adesivo contraceptivo;
- Houve falha na utilização correcta do anel vaginal;
- O dispositivo deslocou-se;
- Houve erro no cálculo do período fértil (os "dias perigosos");
- Houve falha do coito interrompido ("se o cuidado falhou").

- Existiram relações sexuais forçadas (por exemplo, em caso de violação)

O DIU pode ser utilizado como contraceção de emergência até 5 dias após a relação sexual não protegida, mas tem de ser colocado por um técnico de saúde numa consulta médica.

Quanto tempo se tem para se tomar?

Quanto mais rápido melhor.

Embora tenha 72 horas (3 dias) para tomar a contraceção de emergência, ela é tanto mais eficaz quanto mais cedo for tomada.

Sempre que possível deve ser utilizada nas primeiras 24 horas.

Nenhuma contraceção de emergência **previne ou protege** das infecções sexualmente transmissíveis

É abortiva ou não?

Não.

A contraceção de emergência não é abortiva. Pode actuar de várias formas para **prevenir** uma gravidez, consoante a altura do ciclo menstrual em que é tomada, mas **nunca** interrompe uma gravidez já em curso.

As 3 formas de actuação:

- Pode inibir ou adiar a ovulação (a saída do óvulo do ovário da mulher);
- Pode impedir a fertilização (o encontro do espermatozóide com o óvulo);
- Pode impedir a nidacção (implantação do ovo na parede do útero).

Se a mulher já estiver grávida, ou seja, se o ovo já estiver implantado no útero, a contraceção de emergência é totalmente ineficaz, embora não tenha qualquer efeito nocivo sobre o feto ou a gravidez.

É eficaz?

A contraceção de emergência pode prevenir 3 em cada 4 gravidezes.

De uma forma geral, é menos eficaz que os métodos contraceptivos de uso regular, sendo uma das razões por que não é adequada para usar regularmente.

Mas é a única forma de poder evitar uma gravidez após a relação sexual não protegida, reduzindo assim o recurso ao aborto.

Tem efeitos secundários?

Sim.

Todos os medicamentos podem ter efeitos secundários.

E a contraceção de emergência não é excepção.

Os efeitos secundários embora desagradáveis, não são malignos.

Alguns dos efeitos secundários mais comuns podem ser:

- Náuseas;
- Vômitos;
- Hemorragia irregular (pequena perda de sangue idêntica à menstruação);
- Tensão mamária, dores de cabeça, cansaço.

Importante saber:

- Não protege das ISTs/VIH/SIDA;
- Não é um método contraceptivo de uso regular;
- É menos eficaz do que os métodos contraceptivos de uso regular;
- Não é abortiva;
- Não afecta a fertilidade;
- Pode ser adquirida gratuitamente nos centros de saúde e hospitais;
- Existem marcas de venda livre nas farmácias (não precisam de receita médica);
- Quanto mais rápido for tomada após uma relação sexual desprotegida, mais eficaz é;
- Como qualquer medicamento também tem efeitos secundários;
- O seu uso frequente não é aconselhável;
- É recomendável que se procure aconselhamento técnico antes ou após a utilização da contraceção de emergência.