

## PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES PARA EVITAR AS GRAVIDEZES NÃO PLANEJADAS COM O USO DE MÉTODOS ANTICONCEPCIONAIS HORMONAIS.

Os métodos anticoncepcionais hormonais (pílula combinada, injeção combinada mensal e injeção de progestágeno trimestral) são os métodos anticoncepcionais mais frequentemente usados pelas adolescentes no Brasil. São métodos eficazes para prevenir a gravidez, mas **NÃO PROTEGEM** contra doenças sexualmente transmissíveis (DST) incluindo a aids. Por essa razão sempre recomendamos que a mulher que usa qualquer um dos três métodos acima deveria usar também preservativo masculino ou feminino para se proteger contra as DST.

Existe consenso em que os métodos hormonais são muito eficazes, o que é verdade, já que, quando usados de maneira correta e consistente, a chance de engravidar é de menos de 0,3% ou seja, não mais de uma mulher de cada 300 que use esses métodos engravidará em um ano de uso, desde que o método seja usado seguindo estritamente as instruções. O que pouca gente sabe é que em uso normal, ou seja, nas mulheres que usam estes métodos sem ter recebido orientação adequada e que não se controlam, a possibilidade de gravidez é bastante maior. Os estudos mostram que 8% das mulheres que usam pílula e 3% das que usam injeções engravidam em um ano. O desafio então é conseguir que todas as mulheres que usem esses métodos os usem da maneira correta, de acordo com as instruções, para que o risco de engravidar seja baixo, ou seja, 1 em 300 ou menos.

Baseados nas evidências de múltiplos estudos, temos recopilado uma lista das principais recomendações que devemos dar a todas as usuárias que desejam usar esses métodos e como responder às principais dúvidas que se apresentam com o seu uso.

### 1. Quando começar o uso da pílula?

- Se a mulher menstrua, deve começar nos primeiros 5 dias do ciclo menstrual ou pode começar em qualquer dia do ciclo se está razoavelmente segura que não está grávida. Nesse caso, se começa depois do quinto dia, deverá fazer abstinência ou usar preservativo os 7 dias seguintes.
- Se a mulher não menstrua, poderá começar em qualquer momento se está razoavelmente segura que não está grávida e deverá fazer abstinência ou usar preservativo os 7 dias seguintes.
- Depois do parto, deverá começar após 6 meses do parto se está amamentando. Se não está amamentando, poderá começar 21 dias após o parto.
- Depois de um aborto, poderá começar imediatamente.

### 2. Quanto tempo se pode usar pílulas? É necessário fazer paradas de um a dois meses a cada seis meses de uso?

A pílula pode ser usada desde a menarca (primeira menstruação) até a menopausa, desde que a mulher não tenha nenhuma condição clínica que restrinja o seu uso (critérios médicos de elegibilidade). Não há indicação para fazer paradas para descanso a cada seis meses de uso.

### 3. É obrigatório tomar a pílula sempre à mesma hora?

Não! A pílula deve ser tomada todos os dias, mas não precisa ser tomada no mesmo horário.

#### 4. O que fazer se a mulher esquece de tomar uma ou duas pílulas?

Ela deve ser orientada para tomar uma pílula esquecida e continuar tomando as pílulas da cartela. Não necessita proteção anticoncepcional adicional.

#### 5. O que fazer se a mulher vomita antes de duas horas depois de tomar uma pílula?

Ela deve ser orientada para tomar uma pílula adicional. Se os vômitos continuam mais de 24 horas ela deve continuar tomando as pílulas, se possível, e seguir a recomendação para pílulas esquecidas se os sintomas continuam por 2 dias ou mais.

#### 6. O que fazer se uma mulher se esquece de tomar três pílulas seguidas?

Ela deve ser orientada para tomar uma pílula esquecida, continuar tomando a cartela, usar preservativo ou evitar relações sexuais nos próximos 7 dias. Se tiver relações sexuais nesse período, deverá usar anticoncepção de emergência.

#### 7. Quanto tempo a mulher pode se atrasar em tomar a injeção trimestral sem precisar usar um método de respaldo?

A injeção trimestral (acetato de medroxiprogesterona 150mg) deve ser repetida a cada 3 meses mas pode ser aplicada **até 4 semanas mais tarde sem que seja necessário anticoncepção adicional**. Se há demora de mais de 4 semanas, a mulher pode receber a injeção se há certeza razoável de que não está grávida. Neste caso, ela deverá suspender as relações sexuais ou usar preservativo durante 7 dias.

#### 8. Quanto tempo pode se atrasar uma mulher para tomar uma injeção combinada mensal sem precisar método de respaldo?

Quando não se pode respeitar o intervalo de 4 semanas entre as injeções, a nova injeção pode ser administrada até 7 dias antes ou depois da data. Se mais de 7 dias se passaram, ela poderá receber a injeção se há razoável certeza que não está grávida. Neste caso, deverá fazer abstinência ou usar método adicional os 7 dias seguintes.

*Estas dúvidas são muito frequentes e são a causa de muitos casos de falha dos métodos ou de abandono de seu uso. A orientação adequada, resolvendo todas as dúvidas das usuárias é fundamental para melhorar diminuir as gravidezes indesejadas nas usuárias de métodos hormonais.*

Fonte: WHO. Family Planning. A Global Handbook for providers

### **USE E COMPARTILHE ESSAS INFORMAÇÕES!**

Se precisar de algum esclarecimento ou informação adicional pode escrever diretamente para o Dr. Juan Díaz [jdiaz@reprolatina.org.br](mailto:jdiaz@reprolatina.org.br) ou para a Dra. Magda Chinaglia [mchinaglia@reprolatina.org.br](mailto:mchinaglia@reprolatina.org.br)

Perguntas de adolescentes podem ser feitas no Tira Grilo no site [www.adolescencia.org.br](http://www.adolescencia.org.br)

#### **Dr. Juan Díaz**

Médico Ginecologista – Universidade de Chile  
Doutor em Medicina Reprodutiva – Unicamp  
Membro do Comitê de Guias Técnicas da OMS em anticoncepção  
Assessor Médico da Reprolatina

#### **Dra. Magda Chinaglia**

Médica Ginecologista e Obstetra – Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)  
Mestre em Ginecologia e Obstetrícia - UFMG  
Doutora em Medicina – UNICAMP  
Assessora Médica da Reprolatina