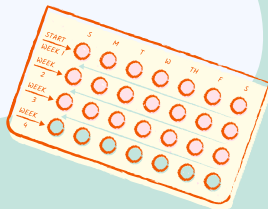


O que é a pílula?

- É um tipo de **contraceção hormonal oral**, que quando tomada **corretamente** apresenta um grau de **eficácia de 99%**.
- Quanto à **composição hormonal** pode classificar-se em:
- **Pílula Combinada:** Possui tanto uma componente de estrogénio como de progesterona.
- **Pílula Progestativa:** Apenas contém progesterona.



- Existe também **contraceção hormonal de emergência** (pílula do dia seguinte), **usado após uma relação sexual desprotegida**, durante o **uso inconsistente de contraceção** ou caso tenha havido uma **falha no método**.

Folheto Online



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

2ª A 6ª FEIRA DAS 08:00H ÀS 20:00H
ENCERRADO AOS SÁBADOS, DOMINGOS E
FERIADOS

Telefone: 217 107 200

Folheto realizado por:

E.E. Beatriz Almeida, 10770 e Maria Aguiar, 10774, 3º ano do
CLE 2023/2024

Docente orientadora: Ana Callado
Orientadores clínicos: Enfº. Bebiano Santos e Enfª.
Piedade Matos

Referências bibliográficas:



Esqueci-me de tomar a pílula...
E
agora?



O que fazer em caso de esquecimento:

Pílula Combinada:

Se se esqueceu de um comprimido e:

- Atraso de **menos de 12 horas**: Deve tomar o comprimido assim que se lembrar e continuar a caixa.
- Atraso **mais de 12 horas**: As medidas a adotar dependem da semana do ciclo.

1ª semana:

- Tome o comprimido esquecido e continue os restantes no horário habitual.
- Utilize contraceção adicional nos 7 dias seguintes.

2ª Semana:

- Tome o comprimido esquecido e continue os restantes no horário habitual (mesmo que tome 2 no mesmo dia).
- Não é necessária contraceção adicional, se toma correta nos 7 dias antes.

3ª Semana:

- Tome o comprimido esquecido e acabe a embalagem.
- Não faça o intervalo de 7 dias sem tomar comprimidos.
- Inicie logo a embalagem seguinte.

Ou

- Pare a embalagem atual.
- Faça um intervalo sem toma, 7 dias no máximo (inclui os dias do esquecimento).
- Inicie a embalagem seguinte.

Pílula Progestativa:

Se se esqueceu de um comprimido e:

- Atraso de **menos de 12 horas**: Deve tomar o comprimido assim que se lembrar e continuar os restantes em horário habitual.
- Atraso **mais de 12 horas**: Deve tomar o comprimido esquecido e continuar os restantes. Deve utilizar um método do tipo barreira nos **7 dias seguintes**

➤ Consultar um médico/enfermeiro em caso de :

- Esquecimento de mais do que um comprimido.
- Relações sexuais desprotegidas nos 7 dias antes.
- Dúvida.

Estratégias para não se esquecer da pílula:



1

Associe a toma do comprimido a um momento ou atividade que realize no seu quotidiano.

2

Coloque a pílula em locais visíveis ou leve consigo na mala caso esteja fora de casa.

3

Pode afixar lembretes em locais que frequente regularmente (Ex: frigorífico ou num espelho).

4

Pode usar alarmes no telemóvel ou até mesmo aplicações próprias para essa função.

