

Bem Estar desta terça-feira (26) recebeu o ginecologista José Bento. Segundo o IBGE, 46% dos nascimentos no país não são planejados.

Há 50 anos, a pílula anticoncepcional chegava ao mercado para provocar uma revolução sexual. Com ela, as mulheres se sentiram mais seguras para fazer sexo sem se preocupar com uma possível gravidez.

Mas, mesmo depois de tanto tempo, ainda surgem dúvidas sobre o uso correto desse contraceptivo, quais efeitos ele tem sobre o corpo, se há contraindicações e o que ocorre quando se esquece de tomá-lo.

Para responder a todas essas perguntas, e também falar sobre ciclo menstrual, pílula do dia seguinte e métodos alternativos, o Bem Estar desta terça-feira (26) convidou o ginecologista e consultor José Bento.

Segundo uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 46% dos nascimentos no país não são planejados. E o que a pílula faz é “enganar” o funcionamento do corpo, simulando uma gravidez por meio de hormônios.

José Bento disse que a pílula deve começar a ser tomada, pela primeira vez, no primeiro dia da menstruação, e já faz efeito a partir daí. Entre a população feminina geral, menos de 10% apresentam efeitos colaterais por causa do comprimido, que também evita endometriose, cistos e câncer no ovário, miomas e infecções genitais, além de melhorar a pele, o cabelo e o inchaço típico dessa fase. Já antibióticos, antidepressivos e remédios para convulsão podem prejudicar a absorção dos hormônios e diminuir o efeito do anticoncepcional.

Caso a mulher não se adapte à pílula, pode escolher outros métodos. Porém, a tabelinha, o coito interrompido e a análise do muco cervical não são considerados seguros. Camisinha, dispositivo intrauterino (DIU), anticoncepcionais injetáveis ou adesivos podem ser opções.

De acordo com o especialista, o tipo injetável condensa uma cartela inteira em uma única ampola – e o conteúdo é liberado todo dia um pouco. Um problema dessa técnica pode ser uma maior irregularidade menstrual.

A pílula do dia seguinte, destacou José Bento, só deve ser usada em casos de emergência, como estupro e camisinha estourada. A recomendação é tomá-la até 72 horas após o ato sexual, e a proteção chega a 95%.

Ciclo menstrual

O ciclo da mulher é determinado por hormônios produzidos na glândula hipófise e nos ovários, que têm milhares de óvulos armazenados em folículos.

Nos primeiros dias, durante a menstruação, a hipófise libera o hormônio FSH, que estimula os folículos a crescerem e amadurecerem.

Um desses folículos se destaca e libera estrogênio, que induz a hipófise a secretar outro hormônio, o LH, responsável por liberar – lá pelo 14^º dia – o óvulo, que começa a descer pela trompa em direção ao útero.

Após a ovulação, a progesterona faz com que o útero fique ainda mais espesso e aveludado, aguardando a chegada do óvulo, o que pode ocorrer próximo do vigésimo dia.

É nessa época que, se fecundado por um espermatozoide, o óvulo se fixa no útero. Caso isso não ocorra, desce a menstruação, resultado do revestimento do endométrio (mucosa da parede uterina).

Dicas para tomar a pílula corretamente

- Tenha disciplina: ingira o comprimido todo dia no mesmo horário

- Coloque o celular para despertar
- Associe esse hábito a uma rotina, como tomar água ou abrir uma gaveta do guarda-roupa
- Tenha duas cartelas, uma em casa e outra na bolsa, para tomar sempre na mesma hora

É bom lembrar que esquecer o anticoncepcional um único dia já quebra todo o mecanismo de proteção contra a gravidez. Se você não lembrou num dia, tem até 12 horas para tomar. E, quanto maior o esquecimento, maior o risco.

Junto com a pílula, use sempre camisinha, que é a dupla proteção contra gravidez e doenças sexualmente transmissíveis (DST) recomendada pelo Ministério da Saúde. Sozinho, o comprimido não protege contra DSTs.

O homem também deve se preocupar com os métodos contraceptivos. Portanto, perguntar para a parceira se ela toma pílula não é risco de perdê-la, pelo contrário: é uma forma de valorizar a relação.

Fonte: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2011/07/pilula-deve-ser-tomada-no-mesmo-horario-e-nao-protege-contradst.html>

Pílula deve ser tomada no mesmo horário e não protege contra DST

[Voltar](#)

