

Anticoncepcionais Orais Combinados

Pontos Básicos para Profissionais de Saúde e Clientes

- **Tome uma pílula todos os dias.** Para maior eficácia, uma mulher deve tomar as pílulas diariamente e iniciar cada nova cartela no dia certo.
- **Mudanças na menstruação são comuns, mas não são prejudiciais.** Tipicamente, ocorre sangramento irregular nos primeiros meses e, depois, sangramento em menor quantidade e mais regular.
- **Tome a pílula que esqueceu o mais rapidamente possível.** Esquecer de tomar as pílulas traz riscos de engravidar e pode agravar alguns efeitos colaterais.
- **Podem ser fornecidas a uma mulher a qualquer momento para que inicie a ingestão posteriormente.** Se a gravidez não pode ser descartada, um profissional de saúde pode fornecer as pílulas à mulher para que ela as tome mais tarde, quando começar sua menstruação.

O Que São Anticoncepcionais Orais Combinados?

- São pílulas que contêm baixas doses de dois hormônios—um progestógeno e um estrógeno—similares aos hormônios naturais progesterona e estrógeno existentes no corpo da mulher. Os anticoncepcionais orais combinados (AOCs) também são chamados simplesmente de “a Pílula,” pílulas combinadas de baixa dose, OCPs e OCs.
- Funcionam basicamente impedindo a liberação de óvulos pelos ovários (ovulação).

Qual a Eficácia?

A eficácia depende da usuária: o risco de gravidez é maior quando uma mulher começa uma nova cartela de pílulas com três ou mais dias de atraso ou deixa de tomar três ou mais pílulas perto do início ou do fim de uma cartela.

- Tal como geralmente usado, ocorrem cerca de oito gravidezes para 100 mulheres que utilizam AOCs no primeiro ano. Isto significa que 92 de cada 100 mulheres usando AOCs não ficarão grávidas.
- Quando não há erros na ingestão das pílulas, ocorre menos de uma gravidez em 100 mulheres utilizando AOCs no primeiro ano (3 por 1.000 mulheres).

Retorno da fertilidade após a interrupção dos AOCs: não há demora

Proteção contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs): nenhuma



Efeitos Colaterais, Benefícios e Riscos à Saúde

Efeitos Colaterais (consulte [Como Lidar com Problemas](#), p. 17)

Algumas usuárias relatam o seguinte:

- Alterações nos padrões da menstruação, entre os quais:
 - Sangramento em menor quantidade e menos dias de sangramento
 - Sangramento irregular
 - Sangramento ocasional
 - Ausência de menstruação
- Dores de cabeça
- Tontura
- Náusea
- Sensibilidade das mamas
- Alteração do peso (ver Pergunta 6, p. 22)
- Alterações de humor
- Acne (pode melhorar ou piorar, mas geralmente melhora)

Outras alterações físicas possíveis:

- A pressão arterial aumenta alguns pontos (mm Hg). Quando o aumento se deve aos AOCs, a pressão arterial cai rapidamente após a interrupção do uso dos AOCs.

Porque Algumas Mulheres Dizem que Gostam de Anticoncepcionais Orais Combinados

- Ficam sob controle da mulher
- Pode-se interromper a ingestão a qualquer momento sem o auxílio de um profissional de saúde
- Não interfere no sexo

Benefícios à Saúde Conhecidos

Ajudam a proteger contra:

- Riscos de gravidez
- Câncer da membrana que recobre a parede da cavidade uterina (câncer de endométrio)
- Câncer do ovário
- Doença inflamatória pélvica sintomática

Podem ajudar a proteger contra:

- Cistos ovarianos
- Anemia por deficiência de ferro

Reduzem:

- Cólicas menstruais
- Problemas de sangramento menstrual
- Dor na ovulação
- Excesso de pelos na face ou no corpo
- Sintomas de síndrome do ovário policístico (sangramento irregular, acne, excesso de pelos na face ou no corpo)
- Sintomas de endometriose (dor pélvica, sangramento irregular)

Riscos à Saúde Conhecidos

Muito raros:

- Coágulo sanguíneo em veias profundas das pernas ou dos pulmões (trombose de veia profunda ou embolia pulmonar)

Extremamente raro:

- Derrame (acidente vascular cerebral)
- Infarto do miocárdio (coração)

Ver também Fatos sobre Anticoncepcionais Orais Combinados e Câncer, p. 4

Desfazendo mitos (ver também Perguntas e Respostas, p. 22)

Anticoncepcionais orais combinados:

- Não se acumulam no corpo da mulher. As mulheres não precisam de um “descanso” extra além da semana de pausa entre as cartelas.
- Devem ser tomados diariamente, independente da mulher ter feito sexo naquele dia.
- Não tornam a mulher infértil.
- Não provocam defeitos (ou malformações) de nascença ou múltiplos nascimentos.
- Não alteram o comportamento sexual da mulher.
- Não se acumula no estômago. Ao contrário, a pílula se dissolve a cada dia.
- Não interrompe uma gravidez já existente.

Fatos sobre Anticoncepcionais Orais Combinados e Câncer

Câncer do ovário e endometrial

- O uso de AOCs ajuda a proteger as usuárias de dois tipos de câncer—câncer dos ovários e câncer do colo do endométrio (membrana que recobre a cavidade uterina).
- Esta proteção continua por 15 ou mais anos após a interrupção do uso.

Câncer de mama

- Os resultados de pesquisas sobre AOCs e câncer de mama são de difícil interpretação:
 - Estudos constataram que mulheres que utilizaram AOCs há mais de 10 anos apresentam o mesmo risco de câncer de mama que mulheres semelhantes que nunca utilizaram AOCs. Em contraste, usuárias atuais de AOCs e mulheres que utilizaram AOCs nos últimos dez anos têm ligeira probabilidade adicional de serem diagnosticadas com câncer de mama.
 - Quando uma usuária atual ou ex-usuária de AOC é diagnosticada com câncer de mama, os tumores são menos avançados que aqueles diagnosticados em outras mulheres.
 - Não está claro se estes resultados são explicados pela detecção precoce de casos de câncer de mama já existente entre usuárias de AOC ou por um efeito biológico dos AOCs sobre o câncer de mama.

Câncer cervical

- O câncer cervical é causado por certos tipos de papilomavirus humano (HPV). O HPV é uma doença sexualmente transmissível que geralmente se cura sozinha sem tratamento, mas às vezes persiste.
- O uso de AOCs por cinco anos ou mais parece acelerar a evolução de infecção persistente por HPV para câncer cervical. Admite-se que seja muito pequeno o número de tumores cervicais associados ao uso de AOC.
- Se houver testes de colo uterino disponíveis, os profissionais/serviços de saúde podem aconselhar as usuárias de AOC—e todas as outras mulheres—a serem testadas a cada três anos (ou o que for recomendado pelas diretrizes nacionais) para se detectar quaisquer alterações pré-cancerígenas no cérvix, as quais podem ser removidas. Entre os fatores que se sabe potencializarem o risco de câncer cervical estão: ter tido muitos filhos e fumar (ver Câncer Cervical, p. 284.)

Quem Pode e Quem Não Pode Usar Anticoncepcionais Oraais Combinados

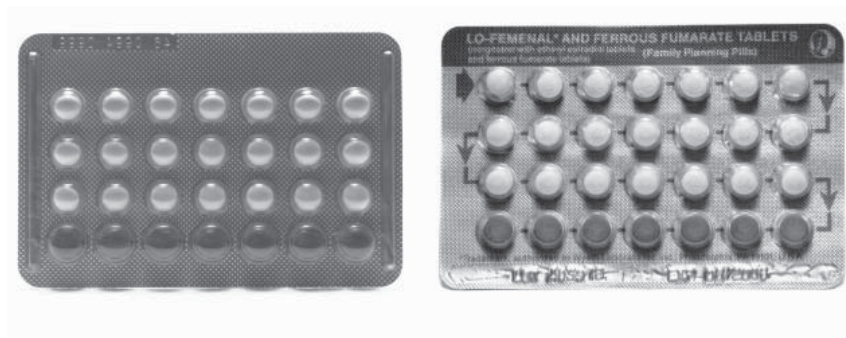
Seguro e Adequado para Quase Todas as Mulheres

Praticamente todas as mulheres podem utilizar AOCs com segurança e eficácia, incluindo-se entre elas mulheres que:

- Tenham ou não tido filhos
- Não sejam casadas
- De qualquer idade, inclusive adolescentes e mulheres acima dos 40 anos
- Tenham acabado de passar por um aborto, inclusive natural
- Fumem cigarros—caso tenham menos de 35 anos de idade
- Tenham anemia no momento ou já tenham tido no passado
- Tenham varizes
- Estejam infectadas com o HIV, estejam ou não em terapia anti-retroviral (ver Anticoncepcionais Oraais Combinados para Mulheres com HIV, p. 9)

As mulheres podem começar a utilizar AOCs:

- Sem um exame pélvico
- Sem quaisquer exames de sangue ou outros testes laboratoriais de rotina
- Sem testagem para câncer cervical
- Sem exame das mamas
- Mesmo quando uma mulher não esteja ficando menstruada na época e se tenha certeza razoável que ela não está grávida (ver Lista de Verificação de Gravidez, p. 372)



Anticoncepcionais Orais Combinados

Faça à cliente as perguntas abaixo quanto a problemas médicos que sejam do seu conhecimento. Não é necessário realizar exames ou testes. Caso ela responda “não” para todas as perguntas, significa que ela pode começar a utilizar AOCs se assim desejar. Caso ela responda “sim” a alguma questão, siga as instruções indicadas. Em alguns casos mesmo assim ela poderá iniciar o uso de AOCs. Estas perguntas também se aplicam para o adesivo combinado (ver p. 102) e o anel vaginal combinado (ver p. 106).

1. Você está amamentando um bebê com menos de seis meses de idade?

NÃO **SIM**

- Se estiver amamentando integralmente ou quase integralmente: forneça-lhe AOCs
- e diga a ela para começar a tomá-los seis meses após o parto ou quando o leite materno não for mais o alimento principal do bebê—o que acontecer antes (ver Amamentação integral ou quase integral, p. 10).
- Caso esteja amamentando parcialmente: ela pode começar a tomar AOCs logo depois de completar seis semanas após o parto (ver Amamentando parcialmente, p. 11).

2. Você teve nenê nas últimas três semanas e não está amamentando?

NÃO **SIM** Forneça-lhe AOCs e diga a ela para começar a tomá-los três semanas após o parto (ver Não Amamentando, p. 11).

3. Você fuma cigarros?

NÃO **SIM** Caso ela tenha 35 anos de idade ou mais e fume, não forneça AOCs. Incentive-a a parar de fumar e ajude-a a escolher outro método.

4. Você tem cirrose no fígado, alguma infecção ou tumor hepático? (Os olhos ou a pele dela têm aspecto amarelo incomum?[sinais de icterícia]) Você já teve icterícia ao utilizar AOCs?

- NÃO **SIM** Caso ela relate doença hepática ativa grave (icterícia, hepatite ativa, cirrose moderada ou aguda, tumor no fígado) ou já teve icterícia quando utilizava AOCs, não forneça AOCs.
- Ajude-a a escolher um método sem uso de hormônios. (Ela poderá utilizar injetáveis mensais caso ela tenha tido icterícia somente por causa do uso de AOC.)

5. Você tem pressão arterial alta?

- NÃO **SIM** Se não for possível verificar a pressão arterial e ela disser que tem história de pressão alta, ou caso ela esteja em tratamento de pressão arterial alta, não forneça AOCs. Mande-a medir a pressão, se possível, ou ajude-a a escolher um método sem estrógeno.

Verifique a pressão arterial se possível:

- Caso a pressão arterial dela esteja abaixo de 140/90 mm Hg, forneça AOCs.
- Se sua pressão arterial sistólica for de 140 mm Hg ou mais ou se a pressão arterial diastólica for de 90 ou mais, não forneça AOCs. Ajude-a a escolher um método sem estrógeno, mas não injetáveis só de progestógeno caso a pressão sistólica seja de 160 ou mais ou a pressão diastólica seja de 100 ou mais.

(Uma única medição da pressão arterial na faixa de 140–159/90–99 mm Hg não é suficiente to diagnosticar pressão alta. Forneça a ela um método de apoio para ser usado até que ela possa retornar e fazer uma nova medição da pressão arterial, ou ajude-a a escolher outro método já, se ela assim preferir. Caso sua pressão arterial na medição seguinte estiver abaixo de 140/90, ela poderá utilizar AOCs.)

6. Você já teve diabetes por mais de 20 anos ou algum dano em suas artérias, visão, rins ou sistema nervoso causado por diabetes?

- NÃO **SIM** Não forneça AOCs. Ajude-a a escolher um método sem estrógeno, mas que não seja o de injetáveis só de progestógeno.

7. Você tem doença da vesícula biliar no momento ou toma medicação para esta doença?

- NÃO **SIM** Não forneça AOCs. Ajude-a a escolher outro método que não seja o adesivo combinado nem o anel vaginal combinado.

8. Você já teve um derrame, um coágulo sanguíneo em suas pernas ou nos pulmões, infarto ou outros problemas cardíacos graves?

- NÃO **SIM** Caso ela relate infarto, doença cardíaca devido a artérias bloqueadas ou estreitas, ou derrame, não forneça AOCs. Ajude-a a escolher outro método sem estrógeno mas que não seja o dos injetáveis só de progestógeno. Caso ela relate um coágulo nas veias profundas das pernas ou dos pulmões (que não sejam coágulos superficiais), ajude-a a escolher outro método sem hormônios.

(Continua na próxima página)

* Entre os métodos de apoio estão a abstinência, preservativos masculinos e femininos, espermicidas e “coito interrompido” (retirada do pênis antes de ejacular). Diga a ela que os espermicidas e o coito interrompido são os métodos contraceptivos menos eficazes. Se possível, forneça-lhe preservativos.

9. Você tem ou já teve câncer de mama?

- NÃO **SIM** Não forneça AOCs. Ajude-a a escolher um método sem hormônios.

10. Você às vezes vê uma área brilhante de visão apagada no olho antes de uma dor de cabeça intensa (aura de enxaqueca)? Você tem latejamento, forte dor de cabeça, frequentemente em apenas um lado da cabeça, que pode durar de algumas horas a vários dias e pode causar náusea ou vômitos (dores de cabeça com enxaqueca)? Tais dores de cabeça frequentemente pioram com a luz, barulho ou ao se mover.

- NÃO **SIM** Caso ela tenha aura de enxaqueca em qualquer idade, não forneça AOCs. Se ela tiver dores de cabeça com enxaqueca sem aura e tenha 35 anos de idade ou mais, não forneça AOCs. Ajude estas mulheres a escolher um método sem estrogênio. Caso ela tenha menos do que 35 anos e tenha dores de cabeça com enxaqueca sem aura, ela poderá utilizar AOCs (ver Identificação de Dores de Cabeça e Auras com Enxaqueca, p. 368).

11. Você está tomando medicamentos por causa de ataques convulsivos? Você está tomando rifampicina para tuberculose ou outras doenças?

- NÃO **SIM** Se ela estiver tomando barbitúricos, carbamazepina, oxcarbazepina, fenitoína, primidona, topiramato ou rifampicina, não forneça AOCs. Eles podem tornar os AOCs menos eficazes. Ajude-a a escolher outro método, mas não pílulas ou implantes só de progestógeno.

12. Você planeja submeter-se a uma cirurgia que a impedirá de andar por uma semana ou mais?

- NÃO **SIM** Se for o caso, ela poderá começar a tomar AOCs 2 semanas após a cirurgia. Até que ela possa tomar AOCs, deverá utilizar um método de apoio.

13. Você apresenta diversos fatores que possam aumentar sua probabilidade de doença cardíaca (doença da artéria coronária) ou derrame, tais como idade avançada, fumo, pressão arterial alta ou diabetes?

- NÃO **SIM** Não forneça AOCs. Ajude-a a escolher um método sem estrogênio mas que não sejam os injetáveis só de progestógeno.

Para obter classificações completas, consulte os Critérios Médicos de Elegibilidade para uso de Anticoncepcionais, p. 324. Não deixe de explicar os benefícios e riscos à saúde e os efeitos colaterais do método que a cliente utilizará. Além disso, aponte quaisquer fatores que fariam com que o método fosse desaconselhável, quando isso for relevante para a cliente.

Uso de Critério Clínico em Casos Especiais

Geralmente, uma mulher que apresente qualquer um dos fatores relacionados abaixo não deveria utilizar AOCs. Em circunstâncias especiais, entretanto, quando outros métodos, mais apropriados, não estiverem disponíveis ou sejam aceitáveis para ela, um profissional de saúde qualificado – em condições de avaliar cuidadosamente a situação e as condições específicas de uma mulher – poderá decidir quanto ao uso de AOCs. O profissional de saúde deve levar em consideração a gravidade de sua condição e, na maioria das situações, se ela terá acesso a acompanhamento.

- Não amamentando e a menos de 3 semanas após o parto
- Amamentando basicamente entre 6 semanas e 6 meses após o parto
- Tem idade de 35 anos ou mais e fuma menos de 15 cigarros por dia
- Pressão arterial alta (pressão sistólica entre 140 e 159 mm Hg ou pressão diastólica entre 90 e 99 mm Hg)
- Pressão arterial alta controlada, onde é possível haver avaliação contínua
- Histórico de alta pressão arterial, onde a pressão arterial não possa ser medida (inclusive pressão alta associada à gravidez)
- Cirrose moderada do fígado ou histórico de icterícia ao utilizar AOCs no passado
- Doença da vesícula biliar (atual ou clinicamente)
- Tem idade de 35 anos ou mais e tem dores de cabeça com enxaqueca sem aura
- Tem menos do que 35 anos e tem dores de cabeça com enxaqueca sem aura que se desenvolveram ou se agravaram ao utilizar AOCs
- Teve câncer de mama há mais de 5 anos e não retornou
- Está tomando barbitúricos, carbamazepina, oxcarbazepina, fenitoína, primidona, topiramato ou rifampicina. Deve-se utilizar um método de apoio porque estes medicamentos reduzem a eficácia dos AOCs.
- Tem diabetes há mais de 20 anos ou danos às artérias, visão, rins ou sistema nervoso causados por diabetes
- Múltiplos fatores de risco para doença cardiovascular arterial tais como idade avançada, fumo, diabete e pressão arterial alta

Anticoncepcionais Oraís Combinados para Mulheres com HIV

- Mulheres que estejam infectadas com o HIV, que tenham Aids ou estejam em terapia anti-retroviral (ARV) podem usar AOCs, com segurança.
- Incentive estas mulheres a utilizarem preservativos juntamente com os AOCs. Usados de forma correta e consistente, os preservativos ajudam a impedir a transmissão do HIV e de outras DSTs. Os preservativos também proporcionam proteção contraceptiva extra para mulheres em terapia ARV. Não está estabelecido se os medicamentos ARV reduzem a eficácia dos AOCs.

Fornecimento de Anticoncepcionais Orais Combinados

Quando Começar

IMPORTANTE: Uma mulher pode começar a tomar AOCs a qualquer momento em que desejar caso haja razoável certeza de que não está grávida. Para se ter essa certeza razoável, utilize a Lista de Verificação de Gravidez (ver p. 372). Além disso, uma mulher pode receber AOCs a qualquer momento e ser instruída sobre o momento oportuno em que deve começar a tomá-los.

Situação da mulher	Quando começar
Tem ciclos menstruais ou está mudando de um método não-hormonal	A qualquer momento do mês <ul style="list-style-type: none">• Se ela estiver começando até cinco dias após o início de sua menstruação, não há necessidade de usar um método de apoio.• Se estiver a mais de cinco dias após o início de sua menstruação, ela pode começar a tomar os AOCs a qualquer momento caso se tenha certeza razoável de que ela não está grávida. Ela precisará de um método de apoio durante os primeiros sete dias da ingestão das pílulas. (Se não for possível ter certeza razoável, forneça-lhe os AOCs agora e instrua-a a começar a tomá-los durante a próxima menstruação.)• Se ela estiver mudando de um DIU, ela poderá tomar AOCs imediatamente (ver DIU com Cobre, Mudando do DIU para Outro Método, p. 148).
Mudança de um método hormonal	<ul style="list-style-type: none">• Imediatamente, caso ela esteja usando o método hormonal de forma consistente e correta ou haja certeza razoável de que ela não está grávida. Não há necessidade de esperar até sua próxima menstruação. Não há necessidade de usar um método de apoio.• Se ela estiver mudando de injetáveis, ela poderá começar a tomar AOCs quando a injeção de repetição já tiver sido dada. Não há necessidade de método de apoio.
Amamentando de forma exclusiva ou quase	<ul style="list-style-type: none">• Forneça-lhe AOCs e diga a ela para começar a tomá-los seis meses depois do parto ou quando o leite materno já não for mais o alimento principal do bebê—o que acontecer primeiro.

* †Nos locais em que se recomende rotineiramente uma consulta seis semanas após o parto e outras oportunidades de se obter contracepção sejam limitadas, alguns profissionais e programas de saúde poderão fornecer AOCs nesta consulta após seis semanas, sem maiores evidências de que a mulher não esteja grávida, caso sua menstruação ainda não tenha retornado.

Situação da mulher Quando começar

Amamentando de forma exclusiva ou quase (continuação)

Mais de 6 semanas após o parto

- Se a menstruação dela não tiver retornado, ela poderá começar a tomar AOCs a qualquer momento em que se tenha certeza razoável de que ela não está grávida. Ela precisará de um método de apoio nos primeiros 7 dias de ingestão das pílulas. (Se não houver certeza razoável, forneça-lhe as AOCs na hora e diga a ela para começar a tomá-las durante sua próxima menstruação).
- Se a menstruação dela tiver retornado, ela poderá começar a tomar AOCs tal como aconselhado para mulheres que apresentem ciclos menstruais (ver na página anterior).

Amamentando parcialmente

Menos de 6 semanas após o parto

- Forneça-lhe AOCs e diga a ela para começar a tomá-las 6 semanas após o parto.
- Forneça-lhe também um método de apoio para ser usado até 6 semanas desde o parto caso sua menstruação retorne antes deste período.

Mais de 6 semanas após o parto

- Se a menstruação dela não tiver retornado, ela poderá começar a tomar AOCs a qualquer momento em que se tiver certeza razoável de que ela não está grávida.[†] (Se não houver certeza razoável, forneça-lhe as AOCs na hora e diga a ela para começar a tomá-las durante sua próxima menstruação).
- Se sua menstruação tiver retornado, ela poderá começar a tomar AOCs tal como aconselhado para mulheres que apresentem ciclos menstruais (ver na página anterior).

Não amamentando

Menos de 4 semanas após o parto

- Ela poderá começar a tomar AOCs a qualquer momento do 21º ao 28º dia após o parto. Forneça-lhe as pílulas a qualquer momento para que as mesmas sejam ingeridas durante estes 7 dias. Não há necessidade de um método de apoio.

^{† †} Nos locais em que se recomende rotineiramente uma consulta seis semanas após o parto e outras oportunidades de se obter contracepção sejam limitadas, alguns profissionais e programas de saúde poderão fornecer AOCs nesta consulta após seis semanas, sem maiores evidências de que a mulher não esteja grávida, caso sua menstruação ainda não tenha retornado.

**Não amamentando
(continuação)**

Mais de quatro
semanas após o parto

- Se a menstruação dela não tiver retornado, ela poderá iniciar os AOCs a qualquer momento se houver certeza razoável que ela não está grávida.† Ela precisará de um método de apoio nos primeiros sete dias de ingestão das pílulas. (Se não houver certeza razoável, forneça-lhe os AOCs na hora e diga a ela que comece a tomá-los durante a menstruação do mês seguinte.)
- Se a menstruação tiver retornado, ela poderá tomar AOCs tal como aconselhado para mulheres que apresentem ciclos menstruais (ver p. 10).

**Ausência de
menstruação (não
relacionado a parto ou
amamentação)**

- Ela poderá começar a tomar AOCs a qualquer momento caso haja certeza razoável de que ela não está grávida. Ela precisará de um método de apoio nos primeiros sete dias de ingestão das pílulas.

**Após aborto,
inclusive natural**

- Imediatamente. Caso ela esteja começando após sete dias depois de um aborto espontâneo ou induzido no primeiro ou segundo trimestres, não há necessidade de um método de apoio.
- Se for mais de sete dias após aborto, natural ou não no primeiro ou segundo trimestre, ela poderá começar a tomar AOCs a qualquer momento caso se tenha certeza razoável que ela não está grávida. Ela precisará de um método de apoio nos primeiros sete dias da ingestão de pílulas. (Se não houver certeza razoável, forneça-lhe AOCs e diga a ela para começar a tomá-los durante a próxima menstruação.)

**Depois de
tomar pílulas
anticoncepcionais de
emergência (PAEs)**

- Ela poderá começar a tomar AOCs no dia em que parar de tomar PAEs. Não há necessidade de esperar sua próxima menstruação para começar a tomar pílulas.
 - Uma nova usuária de AOC deve começar uma nova cartela de pílulas.
 - Uma usuária regular que precisou tomar PAEs devido a erros na ingestão das pílulas poderá continuar onde parou na cartela atual.
 - Todas as mulheres precisarão de um método de apoio nos primeiros sete dias de ingestão das pílulas.

† Nos locais em que se recomende rotineiramente uma consulta seis semanas após o parto e outras oportunidades de se obter contracepção sejam limitadas, alguns profissionais e programas de saúde poderão fornecer AOCs nesta consulta após seis semanas, sem maiores evidências de que a mulher não esteja grávida, caso sua menstruação ainda não tenha retornado.

Aconselhamento acerca dos Efeitos Colaterais

IMPORTANTE: O aconselhamento completo a respeito de mudanças na menstruação e outros efeitos colaterais é parte fundamental na disponibilização do método. A orientação sobre alterações no sangramento talvez seja a ajuda mais importante que uma mulher necessita para continuar utilizando o método.

Descreva os efeitos colaterais mais comuns

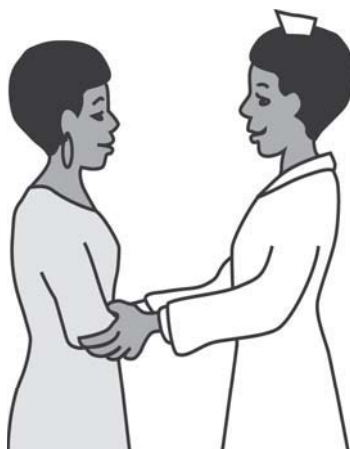
- Nos primeiros meses, sangramento em momentos inesperados (sangramento irregular). Depois disso, menstruação mais moderada, mais curto e mais regular.
- Dores de cabeça, sensibilidade dos seios, mudança de peso e, possivelmente, outros efeitos colaterais.

Explique tais efeitos colaterais

- Efeitos colaterais não são sinais de doença.
- A maioria dos efeitos colaterais geralmente perde intensidade ou cessam nos primeiros meses de uso do AOCs.
- São comuns, mas algumas mulheres não os apresentam.

Explique o que fazer caso ocorram efeitos colaterais

- Continue tomando os AOCs. Deixar de tomar as pílulas oferece risco de gravidez e pode agravar alguns efeitos colaterais.
- Tome cada pílula no mesmo horário todos os dias para ajudar a reduzir o sangramento irregular e também ajudar a lembrar-se de tomá-las.
- Tome as pílulas com algum alimento ou na hora de dormir para ajudar a evitar náusea.
- A cliente poderá retornar ao serviço para obter ajuda caso os efeitos colaterais a perturbem.



Explicações Sobre o Uso

- 1. Forneça as pílulas**
 - Forneça o máximo de cartelas possível—até o suprimento para um ano (13 cartelas).
- 2. Explique a cartela de pílulas**
 - Mostre o tipo de cartela—de 21 ou de 28 pílulas. Nas cartelas de 28 pílulas, resalte que as últimas sete pílulas são de cor diferente e não contêm hormônios.
 - Mostre como tomar a primeira pílula da cartela e, em seguida, como seguir as direções ou as setas na cartela para se tomar as pílulas restantes.
- 3. Dê a instrução básica**
 - **Tome uma pílula por dia**—até esvaziar a cartela.
 - Discuta dicas para tomar uma pílula por dia: Relacionado a ingestão da pílula a uma atividade diária—tal como escovar os dentes—poderá ajudá-la a se lembrar.
 - Tomar as pílulas no mesmo horário todos os dias ajuda a se lembrar dela. Também pode ajudar a reduzir alguns efeitos colaterais.
- 4. Explique o início da cartela seguinte**
 - Cartelas com 28 pílulas: quando ela terminar uma cartela, deverá tomar a primeira pílula da próxima cartela no dia seguinte.
 - Cartelas com 21 pílulas: depois de tomar a última pílula de uma cartela, ela deverá aguardar sete dias—não mais—e então tomar a primeira pílula da cartela seguinte.
 - É muito importante começar a cartela seguinte no dia certo. Atrasar o início de uma cartela traz o risco de gravidez.
- 5. Forneça um método de apoio e explique seu uso**
 - Às vezes, ela poderá precisar utilizar um método de apoio, por exemplo quando ela deixar de tomar alguma(s) pílula(s). Entre os métodos de apoio estão a abstinência, preservativos masculinos ou femininos, espermicidas e coito interrompido.
 - Diga a ela que os espermicidas e o coito interrompido são os métodos contraceptivos menos eficazes. Forneça-lhe preservativos, se possível.



Apoio à Usuária

O que Fazer Quando se Deixa de Tomar Alguma(s) Pílula(s)

É fácil se esquecer de tomar uma pílula ou tomá-la com atraso. As usuárias de AOC devem saber o que fazer caso se esqueçam de tomar alguma(s) pílula(s).

Caso uma mulher deixe de tomar uma ou mais pílulas, ela deverá seguir as instruções abaixo. Utilize a ferramenta existente na contracapa interna para ajudar a explicar estas instruções à cliente.

Como Compensar Pílulas Não Tomadas Com 30–35 µg de Estrógeno[‡]

Mensagem principal

- Tome uma pílula que se deixou de tomar assim que possível.
- Continue tomando as pílulas como sempre, uma por dia. (Ela poderá tomar duas pílulas ao mesmo tempo ou no mesmo dia.)

Deixou de tomar 1 ou 2 pílulas? Começou a tomar uma nova cartela com 1 ou 2 dias de atraso?

- Tome uma pílula hormonal assim que possível.
- Há pouco ou nenhum risco de gravidez.

Deixou de tomar 3 ou mais pílulas na primeira ou segunda semana? Começou uma nova cartela com 3 ou mais dias de atraso?

- Tome uma pílula hormonal assim que possível.
- Utilize um método de apoio nos próximos sete dias.
- Além disso, caso ela tenha feito sexo nos últimos cinco dias, poderá considerar a possibilidade de tomar PAEs (ver Pílulas Anticoncepcionais de Emergência, p. 45).

Deixou de tomar 3 ou mais pílulas na terceira semana?

- Tome uma pílula hormonal assim que possível.
- Termine todas as pílulas hormonais da cartela. Jogue fora as 7 pílulas não- hormonais de uma cartela de 28 pílulas.
- Inicie uma nova cartela no dia seguinte.
- Utilize um método de apoio nos próximos 7 dias.
- Além disso, caso ela tenha feito sexo nos últimos cinco dias, poderá considerar a possibilidade de tomar PAEs (ver Pílulas Anticoncepcionais de Emergência, p. 45).
- Also, if she had sex in the past 5 days, can consider ECPs (see Emergency Contraceptive Pills, p. 45).

Deixou de tomar alguma(s) pílula(s) não-hormonais? (as últimas sete pílulas de uma cartela de 28 pílulas)

- Descarte as pílulas não hormonais não tomadas.
- Continue tomando AOCs, um por dia. Comece a nova cartela como faz normalmente

[‡] No caso de pílulas com 20 µg de estrógeno ou menos, as mulheres que deixaram de tomar uma pílula devem seguir a mesma orientação para as que perderam uma ou duas pílulas de 30–35 µg. Mulheres que perderam 2 ou mais pílulas devem seguir a mesma orientação para as que perderam 3 ou mais pílulas de 30–35 µg.

“Volte Quando Quiser”: Motivos para Retornar

Encoraje cada cliente para que se sinta à vontade para retornar quando quiser—por exemplo, caso ela tenha problemas, dúvidas ou queira usar outro método; caso tenha alguma alteração importante em sua saúde; ou caso ela ache que possa estar grávida. Também deve voltar caso:

- Ela tenha deixado de tomar as pílulas ou começado uma nova cartela com mais de três dias de atraso e também tenha feito sexo durante este período. Talvez ela venha a considerar a hipótese de tomar PAEs (ver Pílulas Anticoncepcionais de Emergência, p. 45).

Orientação geral de saúde: qualquer mulher que ache que algum muito grave esteja acontecendo com sua saúde deve buscar atendimento médico imediatamente junto a uma enfermeira ou médico. É provável que o método anticoncepcional usado por ela não seja a causa do problema, mas ela deve contar à enfermeira ou ao médico qual método ela está utilizando.

Planejamento da Próxima Consulta

1. Incentive-a a retornar para obter mais pílulas antes que termine seu suprimento atual.
2. Recomenda-se uma consulta anual.
3. Algumas mulheres podem se beneficiar do contato após três meses de utilização da AOC. Isto oferece uma oportunidade para se responder a quaisquer dúvidas, ajudar a solucionar quaisquer problemas e a verificar se o uso de AOC está correto.

Ajuda a Usuárias Regulares

1. Pergunte à cliente como está sendo a aplicação do método e se ela está satisfeita. Pergunte se ela tem dúvidas ou alguma coisa sobre a qual queira conversar.
2. Pergunte particularmente se ela está preocupada com as alterações na menstruação. Forneça a ela quaisquer informações ou ajuda que ela necessite (ver Como Lidar com Problemas, na próxima página).
3. Pergunte se, frequentemente, ela tem problemas para se lembrar de tomar as pílulas diariamente. Se for o caso, discuta formas de se lembrar, o que fazer quando esqueceu de tomar pílulas, quando usar PAEs ou a escolher outro método.
4. Forneça a ela mais cartelas de pílulas—o suprimento suficiente para um ano (13 cartela), se possível. Marque sua próxima consulta para reabastecimento de pílulas antes que ela necessite de mais.
5. A cada ano, aproximadamente, verifique a pressão arterial se possível (ver Critérios Médicos de Elegibilidade, Pergunta 5, p. 7).
6. A uma cliente antiga, pergunte se ela teve algum novo problema de saúde desde a última consulta. Trate destes problemas ou encaminhe a mulher a outro serviço, quando necessário. No caso de novos problemas de saúde que requeiram a troca de métodos, ver a p. 19.
7. A uma cliente antiga, pergunte acerca de mudanças importantes em sua vida que possam afetar suas necessidades—particularmente seus planos de ter filhos e risco de DST/HIV. Faça o acompanhamento necessário.



Como Lidar com Problemas

Problemas Relatados como Efeitos Colaterais ou Problemas pelo Uso

Podem ser ou não devidos ao método.

- Problemas com efeitos colaterais afetam a satisfação das mulheres e o uso de AOCs. Eles merecem a atenção do profissional/serviço de saúde. Caso a cliente relate efeitos colaterais ou problemas, ouça suas preocupações, aconselhe-a e, se conveniente, trate-os.
- Incentive-a a continuar tomando uma pílula por dia mesmo que ela tenha efeitos colaterais. Deixar de tomar pílulas pode trazer risco de gravidez e poderá agravar alguns efeitos colaterais.
- Muitos efeitos laterais diminuirão após alguns meses de uso. Para uma mulher cujos efeitos colaterais persistam, forneça a ela uma fórmula diferente de AOC, se disponível, por no mínimo 3 meses.
- Ofereça ajuda à cliente na escolha de outro método—na hora, caso ela assim o queira, ou se os problemas não puderem ser superados.

Pílulas não tomadas

- Ver O que Fazer Quando se Deixa de Tomar Alguma(s) Pílula(s), p. 15.

Menstruação irregular (sangramento em momentos inesperados que incomodam a usuária)

- Torne a assegurar a ela que muitas mulheres que utilizam AOCs apresentam sangramento irregular. Não é prejudicial e geralmente perde intensidade ou cessa após os primeiros meses de uso.
- Entre outras possíveis causas de menstruação irregular, encontram-se:
 - Pílulas não tomadas
 - As pílulas são tomadas em horários diferentes a cada dia
 - Vômitos ou diarreia
 - Ingestão de anticonvulsantes ou rifampicina (ver Início do tratamento com anticonvulsantes ou rifampicina, p. 20)
- Para reduzir o sangramento irregular:
 - Incentive-a a tomar uma pílula por dia e no mesmo horário a cada dia.
 - Ensine-a a compensar as pílulas não tomadas corretamente, inclusive após vomitar ou diarreia (ver O que Fazer Quando se Deixa de Tomar Alguma(s) Pílula(s), p. 15).
 - Para um modesto alívio de curto prazo, ela poderá tentar 800 mg de ibuprofeno 3– Para um modesto alívio de curto prazo, ela poderá tentar 800 mg de ibuprofeno três vezes por dia após as refeições por 5 dias ou outro antiinflamatório não-esteróide (NSAID), começando quando o sangramento irregular tiver início. NSAIDs proporcionam algum alívio do sangramento irregular causados por implantes, injetáveis só de progestógeno e DIUs, e também podem ajudar no caso de AOCs.

- Se ela estiver tomando pílulas há vários meses e os NSAIDs não ajudarem, forneça a ela uma fórmula de AOC diferente, se disponível. Peça-lhe para tentar tomar as novas pílulas por pelo menos 3 meses. vezes por dia após as refeições por 5 dias ou outro antiinflamatório não-esteróide (NSAID), começando quando o sangramento irregular tiver início. NSAIDs proporcionam algum alívio do sangramento irregular causados por implantes, injetáveis só de progestógeno e IUDs, e também podem ajudar no caso de AOCs.
- Se ela estiver tomando pílulas há vários meses e os NSAIDs não ajudarem, forneça a ela uma fórmula de AOC diferente, se disponível. Peça-lhe para tentar tomar as novas pílulas por pelo menos três meses.
- Se o sangramento irregular continuar ou começar após vários meses de menstruação normal ou ausência de menstruação, ou caso se suspeite que haja algo errado por outros motivos, deve-se considerar as condições subjacentes que não estejam relacionadas ao uso do método (ver Sangramento vaginal inexplicável, na próxima página).

Ausência de menstruação

- Pergunte se ela apresenta algum tipo de sangramento. (Talvez ela apresente apenas uma pequena mancha em sua roupa íntima e não a reconheça como sendo menstruação.) Se apresentar manchas, tranquilize-a.
- Faça-a entender que algumas mulheres que utilizam AOCs deixam de ter menstruação e que isso não é algo prejudicial. Não há necessidade de perder sangue todo mês. É algo parecido com a ausência de menstruação durante a gravidez. Ela não está estéril. O sangue não está se acumulando dentro dela. (Algumas mulheres ficam felizes por estarem livres da menstruação.)
- Pergunte a ela se tem tomado a pílula diariamente. Em caso afirmativo, torne a assegurar que provavelmente ela não está grávida. Ela pode continuar tomando seus AOCs como antes.
- Ela pulou o intervalo de 7 dias entre as cartelas (cartelas de 21 dias) ou pulou as 7 pílulas não-hormonais (cartela de 28 dias)? Se a resposta for sim, afirme que ela não está grávida. Ela pode continuar tomando AOCs.
- Caso ela tenha deixado de tomar pílulas hormonais ou tenha iniciado uma nova cartela com atraso:
 - Ela pode continuar tomando AOCs.
 - Instrua uma mulher que deixou de tomar 3 ou mais pílulas ou iniciou uma nova cartela com 3 ou mais dias de atraso para retornar, caso ela apresente sinais e sintomas de gravidez precoce (ver na p. 371 os sinais e sintomas comuns de gravidez).
 - Consulte a p. 15 para obter instruções sobre como compensar as pílulas que não foram tomadas.

Dores de cabeça comuns (que não seja enxaqueca)

- Tente fazer o seguinte (uma coisa de cada vez):
 - Sugira aspirina (325–650 mg), ibuprofeno (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg) ou outro analgésico.

– Algumas mulheres têm dores de cabeça durante a semana em que ficam sem hormônios (os 7 dias que uma mulher não toma as pílulas hormonais).

Considere a possibilidade de uso estendido (ver Uso Estendido e Contínuo de Anticoncepcionais Orais Combinados, p. 21).

- Deve-se avaliar quaisquer dores de cabeça que se agravem ou ocorram com maior frequência durante o uso de AOC.

Náusea ou tontura

- No caso de náusea, sugira a ingestão de AOCs na hora de dormir ou junto com algum alimento.
- Caso os sintomas continuem:
- Considere soluções localmente disponíveis.
- Considere a possibilidade de uso estendido e contínuo caso a náusea da mulher ocorra depois dela iniciar uma nova cartela (ver Uso Estendido e Contínuo de Anticoncepcionais Orais Combinados, p. 21).

Sensibilidade dos Seios

- Recomende que ela use um sutiã firme (inclusive durante exercício físico intenso e o sono).
- Tente fazer compressas quentes ou frias.
- Sugira aspirina (325–650 mg), ibuprofeno (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg) ou outro analgésico.
- Considere soluções localmente disponíveis.

Alteração no Peso

- Analise a dieta e aconselhe conforme a necessidade.

Alterações de humor ou no desejo sexual

- Algumas mulheres apresentam alterações no humor durante a semana em que não tomam hormônio (os 7 dias em que uma mulher não toma as pílulas hormonais). Considere a possibilidade do uso estendido e contínuo (ver Uso Estendido e Contínuo de Anticoncepcionais Orais Combinados, p. 21).
- Pergunte sobre mudanças em sua vida que pudessem afetar seu humor ou desejo sexual, inclusive mudanças no relacionamento com o seu parceiro. Dê-lhe o apoio necessário.
- Clientes que apresentam alterações agudas de humor como, por exemplo, depressão intensa devem ser encaminhadas para atendimento.
- Considere as soluções localmente disponíveis.

Acne

- A acne geralmente melhora com o uso de AOC. Poderá agravar-se num número pequeno de mulheres.
- Se ela estiver tomando pílulas há alguns meses e a acne persistir, forneça-lhe uma fórmula diferente de AOC, se disponível. Peça para tomar as novas pílulas por pelo menos três meses.
- Considere as soluções localmente disponíveis.

Novos Problemas que Possam Requerer a Troca de Método

Podem ou não ser devidos ao método.

Sangramento vaginal inexplicável (que sugere um problema médico não relacionado ao método) ou sangramento intenso ou prolongado

- Encaminhe ou avalie de acordo com o histórico e exame pélvico. Diagnostique e trate da maneira apropriada.
- Ela poderá continuar tomando AOCs enquanto seu problema estiver sendo avaliado.
- Se o sangramento é causado por uma doença sexualmente transmissível ou inflamação pélvica, ela poderá continuar tomando AOCs durante o tratamento.

Em início do tratamento com anticonvulsivantes ou rifampicina

- Barbitúricos, carbamazepina, oxcarbazepina, fenitoína, primidona, topiramato ou rifampicina podem diminuir a eficácia dos AOCs. Caso estes medicamentos estejam sendo usados por um longo tempo, ela talvez queira utilizar um método diferente, tal como os injetáveis mensais, injetáveis só de progestógeno ou um DIU com cobre ou hormonal.
- Se estiver usando tais medicamentos por pouco tempo, ela poderá usar um método de apoio juntamente com os AOCs.

Dores de Cabeça com Enxaqueca (ver Identificação de Dores de Cabeça e Auras por Enxaqueca, p. 368)

- Independente da idade, uma mulher que desenvolva dores de cabeça por enxaqueca, com ou sem aura, ou cujas dores de cabeça por enxaqueca se agravem ao utilizar AOCs deve interromper o uso dos mesmos.
- Ajude-a a escolher outro método sem estrógeno.

Circunstâncias que a impedem de andar por uma semana ou mais

- Se ela estiver se submetendo a uma cirurgia de grande porte que a obrigue a repousar ou se sua perna estiver imobilizada (gesso ou tala), ou por outros motivos ela não tenha condições de se locomover por mais de uma semana, ela deve:
 - Dizer a seus médicos que está tomando AOCs.
 - Parar de tomar AOCs e utilizar um método de apoio durante este período.
 - Reiniciar a ingestão de AOCs 2 semanas depois de voltar a se locomover.

Certos problemas de saúde graves (suspeita de doença cardíaca ou hepática, pressão arterial alta, coágulos sanguíneos em veias profundas das pernas ou dos pulmões, derrame, câncer de mama, danos às artérias, vista, rins ou sistema nervoso causados por diabetes ou doença da vesícula biliar). Ver Sinais e Sintomas de Problemas Graves de Saúde, p. 320.

- Instrua a parar de tomar AOCs.
- Forneça-lhe um método de apoio até que o problema seja avaliado.
- Encaminhe-a para diagnóstico e atendimento caso isto ainda não tenha sido feito.

Suspeita de gravidez

- Avalie se há gravidez.
- Instrua a parar de tomar AOCs caso a gravidez se confirme.
- Não há riscos conhecidos ao feto concebido no período em que uma mulher

Uso Estendido e Contínuo de Anticoncepcionais Oraís Combinados

Algumas usuárias de AOC não seguem o ciclo usual de 3 semanas de ingestão de pílulas hormonais seguidas de uma semana sem hormônios. Algumas mulheres tomam pílulas hormonais por 12 semanas sem intervalo, seguidas de uma semana de pílulas não hormonais (ou não tomam pílulas). A isto chamamos de uso estendido. Outras mulheres tomam pílulas hormonais sem absolutamente nenhum intervalo. A isto dá-se o nome de uso contínuo. Recomendam-se as pílulas monofásicas para tal uso (ver Pergunta 16, p. 24).

As mulheres controlam com facilidade a ingestão de AOCs de diferente formas quando corretamente instruídas a fazê-lo. Muitas mulheres valorizam o fato de poderem controlar quando apresentam menstruação—ou não ter menstruação—e a adequar o uso das pílulas às suas preferências (tomar da forma que desejam).

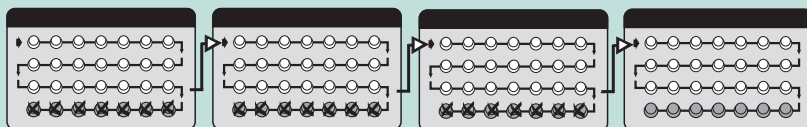
Benefícios do Uso Estendido e Contínuo

- As mulheres têm sangramento vaginal somente 4 vezes por ano ou não têm nenhum.
- Reduz a frequência com que algumas mulheres sofrem de dores de cabeça, síndrome pré-menstrual, alterações de humor e qualquer sangramento intenso ou doloroso durante a semana em que não toma pílulas hormonais.

Desvantagens do Uso Estendido e Contínuo

- O sangramento irregular pode ocorrer até os seis primeiros meses de uso—especialmente entre mulheres que nunca tenham tomado AOCs antes.
- O suprimento necessário é maior—15 a 17 cartelas por ano ao invés de 13.

Instruções para o Uso Estendido



- Pule a última semana de pílulas (sem hormônios) em 3 cartelas seguidas.
- (usuárias de cartelas de 21 dias devem pular o intervalo de 7 dias entre as 3 cartelas.) Não há necessidade de método de apoio durante este período.
- Tome todas as 4 semanas de pílulas na 4ª cartela. (As usuárias de cartelas de 21 dias tomam todas as 3 semanas de pílulas e depois descansar 7 dias.) Deve-se esperar algum sangramento durante esta 4ª semana.
- Inicie a cartela seguinte de pílulas um dia após tomar a última pílula da 4ª cartela. (As usuárias de cartelas de 21 dias devem esperar 7 dias antes de iniciar a próxima cartela.)

Instruções para o Uso Contínuo

Tome uma pílula hormonal todos os dias pelo tempo em que desejar utilizar AOCs. Se ocorrer sangramento irregular incômodo, a mulher pode interromper a ingestão das pílulas por 3 ou 4 dias e então começar a tomar as pílulas hormonais de modo contínuo novamente.

Perguntas e Respostas Sobre os Anticoncepcionais Orais Combinados

1. Uma mulher precisa ter um “descanso” dos AOCs depois de tomá-los por um tempo?

Não. Não há evidências de que a ter um “descanso” seja útil. De fato, ter um “descanso” dos AOCs pode levar a uma gravidez não desejada. Os AOCs podem ser tomados com segurança por muitos anos sem que seja preciso interromper o seu uso periodicamente.

2. Se uma mulher estiver tomando AOCs há muito tempo, ela ainda estará protegida contra gravidez depois dela parar de tomar AOCs?

Não. Uma mulher fica protegida somente durante o tempo em que ela tomar as pílulas regularmente.

3. Quanto tempo leva para que ficar grávida depois de interromper o uso de AOCs?

Mulheres que param de usar AOCs podem ficar grávidas com a mesma velocidade que uma mulher que pare de usar os métodos não hormonais. Os AOCs não retardam o retorno da fertilidade de uma mulher depois dela parar de tomá-los. O padrão de sangramento que uma mulher tinha antes de utilizar AOCs geralmente retorna depois que ela deixa de ingeri-los. Algumas mulheres podem ter que esperar alguns meses até que seu padrão de menstruação regular retorne.

4. Os AOCs provocam aborto?

Não. As pesquisas sobre AOCs constataam que eles não interferem ou interrompem uma gravidez já existente. Não devem ser utilizados para se tentar provocar um aborto. Não produzirão este efeito.

5. Os AOCs provocam defeitos ou malformações de nascença? O feto será prejudicado caso uma mulher tome acidentalmente AOCs quando estiver grávida?

Não. Evidências seguras mostram que os AOCs não causam defeitos de nascença e não prejudicam o feto caso uma mulher fique grávida quando estiver tomando AOCs ou acidentalmente comece a tomar AOCs quando ela já estiver grávida.

6. Os AOCs fazem com que as mulheres ganhem ou percam peso?

Não. A maioria das mulheres não ganha ou perde peso devido aos AOCs. O peso se altera naturalmente à medida que mudam as circunstâncias da vida e à medida que as pessoas envelhecem. Por estas mudanças de peso serem tão comuns, muitas mulheres acham que os AOCs provocam estes ganhos ou perdas de peso. No entanto, os estudos constataam que, em média, os AOCs não afetam o peso. Poucas mulheres apresentam mudanças súbitas de peso ao utilizar AOCs. Estas alterações são revertidas depois que elas param de tomar AOCs. Não se sabe porque estas mulheres reagem aos AOCs desta maneira.

7. Os AOCs alteram o humor ou o desejo sexual de uma mulher?

Geralmente, não. Algumas mulheres que utilizam AOCs relatam tais queixas. No entanto, a grande maioria de usuárias de AOC não relata tais alterações e algumas afirmam que tanto o humor quanto o desejo sexual melhoraram. É difícil dizer se tais alterações se devem aos AOCs ou a outras razões. Os profissionais e serviços de saúde podem ajudar uma cliente que apresente estes problemas (ver Alterações de humor ou no desejo sexual, p. 19). Não há evidências de que os AOCs afetem o comportamento sexual das mulheres.

8. O que um profissional de saúde pode dizer a uma cliente que queira saber sobre AOCs e câncer de mama?

O profissional de saúde pode destacar que tanto as usuárias de AOC quanto as mulheres que não utilizam AOCs têm câncer de mama. Em estudos científicos, o câncer de mama foi ligeiramente mais comum entre mulheres que usavam AOCs e entre aquelas que havia utilizado AOCs no últimos 10 anos do que entre outras mulheres. Os cientistas não sabem se foram os AOCs ou não que realmente provocaram o ligeiro aumento nos tumores de mama. É possível que os tumores já existissem antes do uso de AOC, mas foram detectados antes nas usuárias de AOC (ver Fatos Sobre os Anticoncepcionais Orais Combinados e Câncer, p. 4).

9. Os AOCs podem ser usados como teste de gravidez?

Não. Uma mulher pode apresentar algum sangramento vaginal (um “sangramento por supressão”) como consequência da ingestão de diversos AOCs ou de um único ciclo integral de AOCs, mas os estudos sugerem que esta prática não identifica corretamente quem está e quem não está grávida. Por isso, não se recomenda dar AOCs a uma mulher para verificar se ela está grávida para ver se ela apresenta atraso na menstruação como forma de dizer se ela está grávida. Os AOCs não devem ser dados às mulheres como teste de gravidez porque eles não produzem resultados seguros.

10. Uma mulher deve fazer um exame pélvico antes que ela possa começar a tomar AOCs ou nas consultas de acompanhamento?

Não. Ao invés disso, fazer perguntas corretas pode geralmente ajudar a determinar, de modo razoável, se uma mulher não está grávida (ver Lista de Verificação de Gravidez, p. 372). Nenhuma situação que possa ser detectada por um exame pélvico exclui o uso de AOCs.

11. As mulheres com varizes podem utilizar AOCs?

Sim. Os AOCs são seguros para mulheres com varizes. Varizes são vasos sanguíneos aumentados próximos à superfície da pele. Não são perigosas. Não são coágulos nem são estas veias aquelas profundas nas pernas em que um coágulo sanguíneo pode ser perigoso (trombose). Uma mulher que tem ou teve trombose de veias profundas não deve tomar AOCs.

12. Uma mulher pode tomar AOCs com segurança a vida toda?

Sim. Não uma idade mínima ou máxima para o uso de AOCs. Os AOCs podem constituir um método adequado para a maioria das mulheres desde o início da menstruação mensal (menarca) até a menopausa (ver Mulheres Chegando à Menopausa, p. 272).

13. Uma mulher que fuma pode usar AOCs com segurança?

Mulheres com idade inferior a 35 anos que fumem podem usar AOCs de baixa dosagem. Mulheres com 35 anos de idade ou mais e que fumem devem escolher outro método sem estrógeno ou, se fumarem menos de 15 cigarros por dia, os injetáveis mensais. Mulheres mais velhas que fumam podem tomar a pílula só de progestógeno caso prefiram pílulas. Todas as mulheres que fumam devem ser incentivadas a parar de fumar.

14. O que fazer quando uma cliente deseja utilizar AOCs não tem certeza razoável de que não está grávida após responder à lista de verificação de gravidez?

Caso não haja testes de gravidez disponíveis, uma mulher pode receber AOCs e levá-los para casa com instruções de começar a tomá-los 5 dias após o início de sua próxima menstruação. Ela deve utilizar um método de apoio até lá.

15. Os AOCs podem ser utilizados como pílulas anticoncepcionais de emergência (PAEs) após o sexo desprotegido?

Sim. Assim que possível, mas não mais do que 5 dias após o sexo desprotegido, uma mulher pode tomar AOCs como sendo PAEs (ver Pílulas Anticoncepcionais de Emergência, Fórmulas e Dosagem de Pílulas, p. 56). As pílulas só de progestógeno, entretanto, são mais eficazes e causam menos efeitos colaterais como náusea e mal-estar no estômago.

16. Quais são as diferenças entre pílulas monofásicas, bifásicas e trifásicas?

As pílulas monofásicas fornecem a mesma quantidade de estrógeno e progestógeno em cada pílula hormonal. As pílulas bifásicas e trifásicas mudam a quantidade de estrógeno e progestógeno em diferentes momentos do ciclo de ingestão das pílulas. No caso das pílulas bifásicas, as 10 primeiras pílulas têm uma dosagem e as 11 pílulas seguintes têm outro nível de estrógeno e progestógeno. No caso das pílulas trifásicas, as primeiras 7 pílulas, aproximadamente, apresentam uma dosagem, as 7 pílulas seguintes têm outra dosagem e as últimas 7 pílulas hormonais têm ainda uma outra dosagem. Todas previnem a gravidez da mesma forma. As diferenças nos efeitos colaterais, na eficácia e na continuidade parecem ser muito pequenas.

17. É importante que uma mulher tome os AOCs no mesmo horário todos os dias?

Sim, por dois motivos. Alguns efeitos colaterais podem ser reduzidos tomando-se a pílula no mesmo horário diariamente. Além disso, a ingestão de uma pílula no mesmo horário todos os dias pode ajudar a mulher a se lembrar de tomar suas pílulas de modo mais consistente. Vincular o ato de tomar a pílula a uma atividade diária também ajuda as mulheres a se lembrarem de tomá-las.