

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 25, 2022

Contraceção: contracepção de emergência

A contracepção de emergência geralmente pode evitar a gravidez se for usada dentro de alguns dias após a relação sexual desprotegida. Há vários tipos.

Você pode conversar com seu médico ou farmacêutico sobre qual método é mais adequado para você, sobre contracepção em geral e sobre a melhor forma de evitar situações de emergência no futuro.

O que é contracepção de emergência?

Quer seja a pílula, preservativos ou outros métodos, a contracepção geralmente é algo em que se pensa antes de fazer sexo.

Mas você usa a contracepção de emergência depois de fazer sexo. Há vários motivos pelos quais as mulheres podem precisar dele, inclusive se:

- outro método contraceptivo falhou: por exemplo, um preservativo estourou
- você perdeu um dia de uso da pílula ou começou uma nova cartela mais tarde (consulte seu farmacêutico ou médico). Você ainda pode estar protegido com alguns tipos de pílula)
- você está preocupada com o fato de não ter usado seu contraceptivo regular adequadamente: por exemplo, esqueceu de substituir um adesivo ou um anel vaginal a tempo (mais uma vez, verifique com seu farmacêutico ou médico se você ainda está protegida), ou
- você fez sexo sem proteção por qualquer motivo.

Nenhum dos métodos de contracepção de emergência deste folheto protege contra o HIV ou outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).

Se precisar de contracepção de emergência depois de fazer sexo desprotegido com um novo parceiro, talvez seja melhor pensar em fazer o teste de DSTs.

Diferentes tipos de contracepção de emergência

Existem vários métodos de contracepção de emergência:

Contraceção: contracepção de emergência

- Pílulas anticoncepcionais especiais que você toma depois de fazer sexo. Essas pílulas também são conhecidas como pílulas do dia seguinte, embora geralmente ainda funcionem mesmo que você as tome alguns dias depois de ter tido relações sexuais.

Há dois tipos de pílula do dia seguinte. Ambos estão disponíveis para compra sem receita médica em muitos países, incluindo o Reino Unido. Em alguns países, eles estão disponíveis gratuitamente em clínicas de planejamento familiar e outros centros de saúde.

- O dispositivo intrauterino (DIU) de cobre.

O DIU de cobre

O DIU de cobre é o método mais eficaz de contracepção de emergência e o mais recomendado por muitos médicos.

O dispositivo intrauterino de cobre, ou DIU, geralmente é usado como um método anticoncepcional de longo prazo. É um pequeno dispositivo que é colocado em seu útero por um médico ou enfermeiro. Para obter mais informações sobre o DIU de cobre, consulte nosso folheto *Contracepção: dispositivos intrauterinos (DIUs)*.

O DIU de cobre também pode funcionar como contracepção de emergência se for colocado até cinco dias após a relação sexual desprotegida. Ele funciona impedindo a implantação de um óvulo fertilizado no útero.

Ele pode causar efeitos colaterais, inclusive alterações nos padrões normais de sangramento, como sangramento mais intenso.

Colocar um DIU de cobre como contracepção de emergência geralmente significa decidir que você quer usá-lo como seu método regular de contracepção por algum tempo.

A pílula do dia seguinte

Existem dois tipos de pílula do dia seguinte:

- Um deles usa um tipo de hormônio chamado **hormônio progestagênio**. Talvez você já tenha ouvido falar dele por um de seus nomes de marca, embora eles variem de acordo com o país. Dois de seus nomes de marca são Levonelle e Plan B.
- O outro usa um medicamento chamado **ulipristal**. Ele é conhecido por vários nomes comerciais, incluindo Ella, Ellaone, Esmya e Fibrystal.

As pílulas do dia seguinte não funcionam se um óvulo fertilizado já tiver sido implantado em seu útero e se você já estiver grávida. Portanto, eles não causam aborto ou aborto espontâneo.

O **hormônio progestagênio da pílula do dia seguinte** (Levonelle, Plan B) funciona impedindo que os ovários liberem um óvulo (ovulação). Também pode funcionar impedindo que um óvulo fertilizado se implante no útero. Se um óvulo fertilizado não se implantar dessa forma, ele não poderá se desenvolver em um feto.

Contraceção: contracepção de emergência

Esse método de contracepção de emergência funciona melhor se for usado dentro de três dias após a relação sexual. Às vezes, ele pode funcionar por até cinco dias. Mas quanto mais cedo você usá-lo após a relação sexual, maior a probabilidade de ele funcionar.

Às vezes, ele vem como um único comprimido e, às vezes, como dois comprimidos, de modo que você toma um comprimido imediatamente e o outro 12 horas depois.

Os principais efeitos colaterais dessa pílula são:

- cefaleias
- períodos irregulares
- cólicas menstruais dolorosas e
- Náuseas. Se você vomitar dentro de três horas após tomar a pílula, talvez seja necessário tomar outra para que ela funcione. Pergunte ao seu farmacêutico ou consulte o folheto informativo que acompanha a pílula.

Você pode começar a usar seu método contraceptivo regular imediatamente após o uso dessa pílula. Mas você também precisará usar um método de barreira ou não fazer sexo por sete dias.

Para ter certeza de que a pílula funcionou, você deve esperar para fazer um teste de gravidez três semanas após a última vez que teve relações sexuais sem proteção.

A **pílula do dia seguinte com ulipristal** (Ella, Ellaone) funciona de forma semelhante à pílula com hormônio progestagênio. Mas pesquisas sugerem que ela pode funcionar melhor do que a pílula de progestagênio.

Os principais efeitos colaterais dessa pílula são semelhantes aos da pílula do dia seguinte hormonal.

Se o seu método regular de contracepção for hormonal (como a pílula anticoncepcional ou qualquer outro método que use hormônios), será necessário aguardar cinco dias após o uso dessa pílula antes de usar o método regular novamente.

Assim como ocorre com a pílula de progestagênio, será necessário fazer um teste de gravidez após algumas semanas para ter certeza de que funcionou.

O ulipristal não é adequado para mulheres com asma grave.

Por que a contracepção é importante

O número de gestações não planejadas nos mostra como é importante que as pessoas sexualmente ativas pensem em contracepção. Por exemplo:

- no Reino Unido, cerca de 30 em cada 100 gestações não são planejadas, e
- nos EUA, cerca de 50 em cada 100 gestações não são planejadas.

É claro que isso nem sempre é uma má notícia. O fato de uma gravidez não ter sido planejada não significa que ela seja indesejada.

Contraceção: contracepção de emergência

Mas muitas gestações não planejadas terminam em abortos, o que pode causar sofrimento emocional e riscos à saúde física, como infecções.

A contracepção de emergência pode ser muito eficaz na prevenção da gravidez após uma relação sexual desprotegida, mas nem sempre funciona. Há muitos outros métodos que lhe proporcionam maior controle e tranquilidade.

Seja qual for o método escolhido, planejar e assumir a responsabilidade pela contracepção é vital se:

- você é uma menina ou mulher sexualmente ativa que pode engravidar e não deseja engravidar
- você é um homem sexualmente ativo que faz sexo com mulheres em idade fértil e deseja desempenhar um papel responsável para evitar uma gravidez indesejada
- você acha que pode estar sob risco de contrair HIV ou outras DSTs (por exemplo, se tiver vários parceiros sexuais) e deseja usar um método contraceptivo que proteja contra infecções.

Poucos métodos de contracepção são totalmente eficazes. Mas o planejamento lhe dá a melhor chance de ter o controle de quando e se engravidar.

Seu médico ou enfermeiro terá prazer em conversar sobre métodos de contracepção e planejamento familiar que melhor se adaptem a você.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

