

## **FOLHETO INFORMATIVO: INFORMAÇÃO PARA O UTILIZADOR**

### **Minigeste, 0,02 mg + 0,075 mg, comprimido revestido**

Etinilestradiol + Gestodeno

**Leia com atenção todo este folheto antes de começar tomar este medicamento, pois contém informação importante para si.**

- Conserve este folheto. Pode ter necessidade de o ler novamente.
- Caso ainda tenha dúvidas, fale com o seu médico ou farmacêutico.
- Este medicamento foi receitado apenas para si. Não deve dá-lo a outros. O medicamento pode ser-lhes prejudicial mesmo que apresentem os mesmos sinais de doença.
- Se tiver quaisquer efeitos indesejáveis, incluindo possíveis efeitos indesejáveis não indicados neste folheto, fale com o seu médico ou farmacêutico. Ver secção 4.

### **Informação importante a saber sobre contraceptivos hormonais combinados (CHCs):**

- São um dos métodos de contraceção reversíveis mais fiáveis se utilizados corretamente
- Aumentam ligeiramente o risco de ter um coágulo sanguíneo nas veias e artérias, especialmente no primeiro ano ou ao reiniciar um contraceptivo hormonal combinado após uma interrupção de 4 ou mais semanas
- Esteja atenta e consulte o seu médico se pensa que poderá ter sintomas de um coágulo sanguíneo (ver secção 2 "Coágulos sanguíneos")

### **O que contém este folheto:**

1. O que é Minigeste e para que é utilizado
2. O que precisa de saber antes de tomar Minigeste
3. Como tomar Minigeste
4. Efeitos indesejáveis possíveis
5. Como conservar Minigeste
6. Conteúdo da embalagem e outras informações

## **1. O QUE É MINIGESTE E PARA QUE É UTILIZADO**

- Minigeste é uma pílula contraceptiva e é utilizada para prevenir a gravidez.
- Cada um dos 21 comprimidos revestidos contém uma pequena quantidade das hormonas femininas gestodeno e o etinilestradiol.
- As pílulas contraceptivas que contêm duas hormonas são designadas como "pílulas combinadas" ou "contracetivos orais combinados".

A pílula combinada pode também ter benefícios não contraceptivos para a saúde.

A sua menstruação pode ser mais ligeira e curta. Como resultado, o risco de anemia pode ser menor. As suas dores menstruais podem-se tornar menos fortes ou podem desaparecer completamente.

Além disso, algumas perturbações graves têm sido relatadas como menos frequentes em utilizadoras de pílulas contendo 50 microgramas de etinilestradiol ("pílulas de elevada dosagem"). É o caso de doenças benignas da mama, quistos dos ovários, infeções pélvicas (doenças inflamatórias pélvicas ou DIP), gravidez ectópica (gravidez na qual o embrião se implanta fora do útero) e cancro do endométrio (interior do útero) e dos ovários. Isto pode também aplicar-se a pílulas de baixa dosagem mas apenas foi confirmado para os cancros do endométrio e do ovário.

## 2. O QUE PRECISA DE SABER ANTES DE TOMAR MINIGESTE

### Notas gerais

Antes de começar a utilizar Minigeste, deverá ler a informação sobre coágulos sanguíneos na secção 2. É particularmente importante ler os sintomas de um coágulo sanguíneo – ver secção 2 "Coágulos sanguíneos".

Antes de começar a tomar Minigeste, o seu médico irá efetuar-lhe algumas perguntas acerca da sua saúde clínica pessoal e da dos seus parentes. O médico irá, igualmente, medir-lhe a sua tensão arterial e, dependendo da sua situação pessoal, poderá também realizar outros testes.

Neste folheto, estão descritas diversas situações em que deverá parar de utilizar Minigeste, ou onde a fiabilidade de Minigeste poderá estar reduzida. Em tais situações, ou não deverá ter relações sexuais ou deverá tomar precauções contraceptivas não-hormonais adicionais como, por exemplo, a utilização de um preservativo ou de outro método de barreira. Não utilize métodos de ritmo ou de temperatura. Estes métodos poderão não ser de confiança porque Minigeste altera as variações mensais da temperatura corporal e do muco cervical.

**Minigeste, tal como outros contraceptivos hormonais, não protege da infeção do VIH (SIDA) ou de qualquer outra doença sexualmente transmissível.**

### Não utilize Minigeste

Não deverá utilizar Minigeste se tiver qualquer das situações listadas abaixo. Se tiver qualquer das situações listadas abaixo, deve informar o seu médico. O seu médico irá discutir consigo outra forma de controlo da gravidez que seja mais apropriada.

- se tem (ou tiver tido) um coágulo sanguíneo num vaso sanguíneo nas pernas (trombose venosa profunda, TVP), nos pulmões (embolia pulmonar, EP) ou noutros órgãos;
- se sabe que tem um distúrbio que afeta a coagulação sanguínea – por exemplo, deficiência de proteína C, deficiência de proteína S, deficiência de antitrombina-III, Fator V de Leiden ou anticorpos antifosfolipídicos;

- se necessita de uma cirurgia ou se estiver acamada durante muito tempo (ver secção 'Coágulos sanguíneos');
- se tiver tido um ataque cardíaco ou um acidente vascular cerebral;
- se tem (ou tiver tido) angina de peito (uma doença que provoca dor torácica grave e que poderá ser um primeiro sinal de um ataque cardíaco) ou acidente isquémico transitório (AIT – sintomas temporários de acidente vascular cerebral);
- se tem alguma das seguintes doenças que poderão aumentar o risco de ter um coágulo nas artérias:
  - > diabetes grave com danos nos vasos sanguíneos
  - > tensão arterial muito elevada
  - > um nível muito elevado de gordura no sangue (colesterol ou triglicéridos)
  - > uma doença chamada hiper-homocisteinemia
- se tem (ou tiver tido) um tipo de enxaqueca denominada "enxaqueca com aura";
- se tem (ou tiver tido) doença do fígado (cujos sintomas poderão ser amarelecimento da pele ou comichão em todo o corpo) e o seu fígado ainda não está a funcionar normalmente.
- se tem (ou tiver tido) um cancro que poderá aumentar por influência de hormonas sexuais (por ex. da mama ou dos órgãos genitais).
- se tem (ou tiver tido) um tumor benigno ou maligno do fígado.
- se tem qualquer hemorragia vaginal de causa desconhecida.
- se está ou pensa que pode estar grávida.
- se é hipersensível (alérgica) ao etinilestradiol, ao gestodeno ou a qualquer outro componente de Minigeste. Tal poderá causar, por exemplo, comichão, erupção na pele ou inchaço.

Se alguma destas situações aparecer pela primeira vez enquanto estiver a tomar a pílula, pare de tomar e consulte o seu médico. Entretanto, use medidas contraceptivas não hormonais. Veja também "Notas gerais".

### **Tome especial cuidado com Minigeste**

Quando deverá contactar o seu médico?

Procure atenção médica urgente

se notar possíveis sinais de um coágulo sanguíneo que possam significar que está a sofrer de um coágulo sanguíneo na perna (ou seja, trombose venosa profunda), um coágulo nos pulmões (ou seja, embolia pulmonar), um ataque cardíaco ou um acidente vascular cerebral (ver secção 'Coágulo sanguíneo' (trombose) abaixo).

Para uma descrição dos sintomas destes efeitos indesejáveis graves, ver "Como reconhecer um coágulo sanguíneo".

### **Informe o seu médico se alguma das seguintes situações se aplica a si.**

Em algumas situações necessita tomar especial cuidado enquanto utiliza Minigeste ou qualquer outro contraceptivo hormonal combinado, e poderá ser necessário que seja examinada regularmente pelo seu médico.

Se a situação se desenvolver, ou se piorar, enquanto estiver a utilizar Minigeste, deverá também informar o seu médico.

- se fuma;
- se tem diabetes;
- se tem excesso de peso;
- se tem tensão arterial elevada;
- se tem uma alteração das válvulas cardíacas ou uma determinada perturbação do ritmo cardíaco;
- se sofre de enxaquecas;
- se sofre de epilepsia;
- se tem ou se algum dos seus parentes próximos tem ou teve níveis sanguíneos elevados de colesterol;
- se algum dos seus parentes próximos teve cancro da mama;
- se tem doença do fígado ou da vesícula biliar;
- se tem doença de Crohn ou colite ulcerosa (doença crónica inflamatória do intestino);
- se tem lúpus eritematoso sistémico (LES; uma doença que afeta o seu sistema de defesa natural);
- se tem síndrome urémica hemolítica (SUH – um distúrbio da coagulação sanguínea que causa falha dos rins);
- se tem anemia das células falciformes (uma doença congénita dos glóbulos vermelhos);
- se tem níveis elevados de gordura no sangue (hipertrigliceridemia) ou antecedentes familiares positivos para esta doença. A hipertrigliceridemia tem sido associada a um risco aumentado de desenvolvimento de pancreatite (inflamação do pâncreas);
- se necessita de uma cirurgia ou se estiver acamada durante muito tempo (ver secção "Coágulos sanguíneos") ;
- se acabou de ter um bebé, apresenta um risco aumentado de coágulos sanguíneos. Deverá consultar o seu médico sobre quando pode começar a tomar Minigeste depois do parto;
- se tem uma inflamação nas veias sob a pele (tromboflebite superficial);
- se tem varizes;
- se alguma vez sofreu ou um parente próximo (pais, avós, irmãos, irmãs...) de uma doença com uma tendência para desenvolver coágulos sanguíneos (na perna, pulmão ou em qualquer outra parte, ataque cardíaco, acidente vascular cerebral);
- se tem alguma situação que tenha ocorrido pela primeira vez ou piorado durante a gravidez ou com uma utilização anterior de hormonas sexuais (por ex. perda de audição, uma doença metabólica designada porfiria, uma doença de pele designada herpes gestacional, uma doença neurológica designada coreia de Sydenham);
- se tem ou teve cloasma (manchas de pigmentação amarelo-acastanhadas na pele, em particular no rosto); se teve, deve evitar a exposição excessiva ao sol ou à radiação ultravioleta;
- se tem angioedema hereditário, o uso de estrogénios exógenos pode induzir ou exacerbar sintomas de angioedema. Deverá imediatamente contactar o seu médico se apresentar sintomas de angioedema tais como inchaço do rosto, língua e/ou faringe e/ou dificuldade em engolir ou urticária juntamente com dificuldade em respirar.

## **COÁGULOS SANGUÍNEOS**

A utilização de um contraceptivo hormonal combinado como Minigeste aumenta o risco de desenvolver um coágulo sanguíneo, comparativamente com a não-utilização. Em casos raros, um coágulo sanguíneo pode bloquear os vasos sanguíneos e causar problemas graves.

Os coágulos sanguíneos podem desenvolver-se

- nas veias (referidos como "trombose venosa", "tromboembolismo venoso" ou TEV)
- nas artérias (referidos como "trombose arterial", "tromboembolismo arterial" ou TEA).

A recuperação de coágulos sanguíneos nem sempre é total. Raramente, poderão haver efeitos graves duradouros ou, muito raramente, poderão ser fatais.

**É importante recordar que o risco geral de um coágulo sanguíneo prejudicial devido a Minigeste é baixo.**

### COMO RECONHECER UM COÁGULO SANGUÍNEO

Procure atenção médica urgente se notar qualquer dos seguintes sinais ou sintomas.

Sente algum destes sinais?	De que está possivelmente a sofrer?
- inchaço de uma perna ou ao longo de uma veia da perna ou do pé, especialmente quando acompanhado por: > dor ou sensibilidade na perna, que poderá ser apenas sentida em pé ou ao andar > calor aumentado na perna afetada > alteração da cor da pele na perna, p. ex., ficar pálida, vermelha ou azul	Trombose venosa profunda
- falta de ar inexplicável súbita ou respiração rápida; - tosse súbita sem uma causa óbvia, que poderá ter sangue; - dor aguda no peito que poderá aumentar com respiração profunda; - atordoamento ou tonturas graves; - batimento cardíaco rápido ou irregular; - dor forte no seu estômago;  Se não tem certeza, fale com o seu médico uma vez que alguns destes sintomas, como tosse ou falta de ar, poderão ser confundidos com uma doença mais ligeira, tal como uma infeção do trato respiratório (p. ex., uma 'constipação comum').	Embolia pulmonar
Os sintomas que ocorrem mais frequentemente num olho: - perda imediata de visão ou - visão desfocada sem dor, que pode progredir para perda de visão	Trombose das veias retinianas (coágulo sanguíneo no olho)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- dor no peito, desconforto, pressão, peso</li> <li>- sensação de aperto ou de plenitude no peito, braço ou abaixo do esterno;</li> <li>- plenitude, indigestão ou sensação de sufoco;</li> <li>- desconforto na parte superior do corpo que irradia para as costas, maxilar, garganta, braço e estômago;</li> <li>- transpiração, náuseas, vômitos ou tonturas;</li> <li>- fraqueza extrema, ansiedade ou falta de ar;</li> <li>- batimentos cardíacos rápidos ou irregulares</li> </ul>	<p>Ataque cardíaco</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- fraqueza ou entorpecimento súbito da face, braço ou perna, especialmente de um lado do corpo;</li> <li>- confusão súbita, problemas ao falar ou entender;</li> <li>- problemas súbitos de visão em um ou ambos os olhos;</li> <li>- problemas súbitos ao andar, tonturas, perda de equilíbrio ou de coordenação;</li> <li>- dor de cabeça súbita, grave ou prolongada sem causa conhecida;</li> <li>- perda de consciência ou desmaio com ou sem convulsão.</li> </ul> <p>Por vezes os sintomas de acidente vascular cerebral podem ser breves com uma recuperação quase imediata e total, mas mesmo assim deverá procurar atenção médica urgente uma vez que poderá estar em risco de ter outro acidente vascular cerebral.</p>	<p>Acidente vascular cerebral</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- inchaço e ligeira descoloração azul de uma extremidade;</li> <li>- dor forte no seu estômago (abdómen agudo)</li> </ul>	<p>Coágulos sanguíneos a bloquearem outros vasos sanguíneos</p>

## COÁGULOS SANGUÍNEOS NUMA VEIA

### O que pode acontecer se um coágulo sanguíneo se formar numa veia?

- A utilização de contraceptivos hormonais combinados foi associada a um aumento no risco de coágulos sanguíneos nas veias (trombose venosa). No entanto, estes efeitos indesejáveis são raros. Muito frequentemente, ocorrem no primeiro ano de utilização de um contraceptivo hormonal combinado.
- Se um coágulo sanguíneo se formar numa veia da perna ou do pé, pode causar uma trombose venosa profunda (TVP).
- Se um coágulo sanguíneo viajar da perna e se alojar nos pulmões, pode causar uma embolia pulmonar.
- Muito raramente, um coágulo poderá formar-se numa veia de outro órgão como o olho (trombose das veias retinianas).

### Quando é mais elevado o risco de desenvolver um coágulo sanguíneo numa veia?

O risco de desenvolver um coágulo sanguíneo numa veia é mais elevado durante o primeiro ano de toma de um contraceptivo hormonal combinado pela primeira vez. O risco poderá também ser mais elevado se reiniciar a toma de um contraceptivo hormonal combinado (o mesmo medicamento ou outro diferente) após uma pausa de 4 semanas ou mais.

Após o primeiro ano, o risco torna-se menor, mas é sempre ligeiramente mais elevado do que se não utilizasse um contraceptivo hormonal combinado.

Quando parar Minigeste, o risco de um coágulo sanguíneo retoma ao normal dentro de poucas semanas.

### **Qual o risco de desenvolver um coágulo sanguíneo?**

O risco depende do seu risco natural de ter um TEV e do tipo de contraceptivo hormonal combinado que está a tomar.

O risco total de um coágulo sanguíneo na perna ou nos pulmões (TVP ou EP) com Minigeste é baixo.

- Em cada 10.000 mulheres que não estejam a utilizar qualquer contraceptivo hormonal combinado e que não estejam grávidas, cerca de 2 desenvolverão um coágulo sanguíneo num ano.
- Em cada 10.000 mulheres que estejam a utilizar um contraceptivo hormonal combinado que contenha levonorgestrel, noretisterona ou norgestimato, cerca de 5-7 desenvolverão um coágulo sanguíneo num ano.
- Em cada 10.000 mulheres que estejam a utilizar um contraceptivo hormonal combinado que contenha gestodeno, tal como Minigeste, entre cerca de 9 e 12 mulheres desenvolverão um coágulo sanguíneo num ano.
- O risco de ter um coágulo sanguíneo variará de acordo com os seus antecedentes médicos pessoais (ver "Fatores que aumentam o risco de um coágulo sanguíneo" abaixo).

	<b>Risco de desenvolver um coágulo sanguíneo num ano</b>
Mulheres que <b>não estão a utilizar</b> uma pílula/adeseivo/anel hormonal combinado e não estão grávidas	Cerca de 2 em cada 10.000 mulheres
Mulheres a utilizar uma pílula contraceptiva hormonal combinada contendo <b>levonorgestrel, noretisterona</b> ou <b>norgestimato</b>	Cerca de 5-7 em cada 10.000 mulheres
Mulheres a utilizar Minigeste	Cerca de 9-12 em cada 10.000 mulheres

### **Fatores que aumentam o risco de um coágulo sanguíneo numa veia**

O risco de um coágulo sanguíneo com Minigeste é baixo, mas algumas situações aumentam o risco. O risco é mais elevado:

- se tem muito excesso de peso (índice de massa corporal ou IMC superior a 30 kg/m<sup>2</sup>);

- se algum dos seus familiares próximos tiver tido um coágulo sanguíneo na perna, pulmão ou noutro órgão com uma idade jovem (p. ex., inferior à idade de cerca de 50 anos). Neste caso, poderá ter um distúrbio congénito da coagulação sanguínea;
- se necessitar de ter uma cirurgia, ou se está acamada durante muito tempo devido a uma lesão ou doença, ou se tem a perna engessada. A utilização de Minigeste poderá necessitar de ser interrompida várias semanas antes da cirurgia ou enquanto estiver com menos mobilidade. Se necessitar de parar Minigeste, consulte o seu médico sobre quando pode começar novamente a utilizá-lo.
- com o aumento da idade (particularmente acima de cerca de 35 anos);
- se teve um bebé há poucas semanas.

O risco de desenvolver um coágulo sanguíneo aumenta quantas mais situações tiver.

Viagens aéreas (>4 horas) poderão aumentar temporariamente o risco de um coágulo sanguíneo, particularmente se tiver alguns dos outros fatores listados.

É importante informar o seu médico se alguma destas situações se aplicar a si, mesmo se não tiver a certeza. O seu médico poderá decidir que Minigeste necessita de ser interrompido.

Se alguma das situações acima se alterar enquanto estiver a utilizar Minigeste, por exemplo, um membro próximo da família tiver uma trombose sem razão aparente; ou se ganhar muito peso, informe o seu médico.

## **COÁGULOS SANGUÍNEOS NUMA ARTÉRIA**

### **O que pode acontecer se um coágulo sanguíneo se formar numa artéria?**

Tal como um coágulo sanguíneo numa veia, um coágulo numa artéria pode provocar problemas graves. Por exemplo, pode provocar um ataque cardíaco ou um acidente vascular cerebral.

### **Fatores que aumentam o risco de um coágulo sanguíneo numa artéria**

É importante notar que o risco de um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral por utilizar Minigeste é muito baixo, mas pode aumentar:

- com o aumento da idade (para além dos 35 anos);
- se fumar. Quando utilizar um contraceptivo hormonal combinado, como Minigeste, é aconselhada a parar de fumar. Se for incapaz de parar de fumar e tiver mais de 35 anos, o seu médico poderá aconselhá-la a utilizar um tipo diferente de contraceptivo;
- se tem excesso de peso;
- se tem tensão arterial elevada;
- se um membro próximo da sua família tiver tido um ataque cardíaco ou um acidente vascular cerebral com uma idade jovem (menos de cerca de 50 anos). Neste caso, poderá também ter um risco mais elevado de ter um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral;
- se você, ou algum familiar próximo, tem um nível elevado de gordura no sangue (colesterol ou triglicéridos);
- se tem enxaquecas, especialmente enxaquecas com aura;



- se tem um problema com o seu coração (perturbação nas válvulas, distúrbio do ritmo denominado fibrilhação auricular)
- se tem diabetes.

Se tem mais do que uma destas situações, ou se alguma delas for particularmente grave, o risco de desenvolver um coágulo sanguíneo poderá estar ainda mais aumentado.

Se alguma das situações acima se alterar enquanto estiver a utilizar Minigeste, por exemplo, se começar a fumar, um membro próximo da família tiver uma trombose sem motivo conhecido; ou se ganhar muito peso, informe o seu médico.

### **A Pílula e o cancro**

O cancro da mama tem sido diagnosticado ligeiramente mais vezes em mulheres que tomam a pílula do que em mulheres da mesma idade que não a tomam. Este aumento ligeiro no número de cancros de mama diagnosticado desaparece gradualmente durante o período de 10 anos depois da interrupção da utilização da pílula. Não se sabe se a diferença é causada pela pílula. Pode dever-se ao facto de as mulheres terem sido examinadas mais frequentemente, fazendo com que o cancro da mama fosse detetado mais cedo.

Em casos raros, foram relatados tumores benignos do fígado e ainda mais raramente, de tumores malignos do fígado, em utilizadoras da pílula. Estes tumores podem levar a hemorragias internas. Consulte imediatamente o seu médico se tiver dores fortes no abdómen.

O fator de risco mais importante para o cancro do colo do útero é a infeção persistente por papiloma vírus humano. Alguns estudos têm indicado que a utilização prolongada da pílula poderá contribuir adicionalmente para este risco aumentado, mas continua a ser controverso o facto desta extensão poder ser atribuída a outros fatores, como por exemplo, rastreio do colo do útero e comportamento sexual, incluindo a utilização de contraceptivos de barreira.

### **Perturbações do foro psiquiátrico**

Algumas mulheres que utilizam contraceptivos hormonais, incluindo **Minigeste**, têm relatado depressão ou humor depressivo. A depressão pode ser grave e, por vezes, pode conduzir a pensamentos suicidas. Se sofrer de alterações do humor e sintomas depressivos, contacte imediatamente o seu médico para obter aconselhamento.

### **Hemorragia entre períodos**

Com todas as pílulas, durante os escassos primeiros meses, poderá ter hemorragia vaginal irregular (microrragia ou hemorragia de disrupção) entre os seus períodos. Se esta hemorragia durar mais que poucos meses ou se começar após alguns meses, o seu médico deve investigar a causa.

### **O que fazer se não ocorrer hemorragia**

Se tem tomado corretamente todos os comprimidos, sem a ocorrência de vômitos ou diarreia intensa e se não tomou quaisquer outros medicamentos, é altamente improvável que esteja grávida. Continue a tomar Minigeste como habitual.

Se não ocorrer a hemorragia esperada duas vezes sucessivas, poderá estar grávida. Contacte imediatamente o seu médico. Não inicie o próximo blister até ter a certeza de que não está grávida.

### **Utilizar Minigeste com outros medicamentos**

Informe sempre o seu médico que medicamentos ou produtos à base de plantas já está a utilizar, incluindo quaisquer medicamentos obtidos sem receita médica. Informe também qualquer outro médico ou dentista que prescreve outro medicamento (ou o farmacêutico) que está a utilizar Minigeste. Eles podem informá-lo se necessita de tomar precauções contraceptivas adicionais (por exemplo, preservativos) e, se assim for, por quanto tempo.

Alguns medicamentos podem ter uma influência nos níveis sanguíneos de Minigeste e podem torná-lo menos efetivo na prevenção da gravidez, ou podem causar hemorragia inesperada. Incluem-se:

- os medicamentos utilizados para o tratamento de:
  - > epilepsia (por ex. primidona, fenitoína, barbitúricos, carbamazepina, oxcarbazepina, topiramato, felbamato)
  - > tuberculose (por ex. rifampicina)
  - > infeções por VIH e por Vírus da Hepatite C (os chamados inibidores da protease e os inibidores não-nucleosídeos da transcriptase reversa), outras infeções (griseofulvina).
- o produto à base de plantas erva de S. João (hipericão).

Minigeste poderá influenciar o efeito de outros medicamentos, por ex.:

- lamotrigina
- ciclosporina

Informe o seu médico ou farmacêutico se estiver a tomar ou tiver tomado recentemente outros medicamentos ou produtos naturais, incluindo medicamentos sem receita médica.

### **Análises laboratoriais**

Se necessitar de uma análise ao sangue, informe o seu médico ou o laboratório de análises de que está a tomar a pílula porque os contraceptivos hormonais podem influenciar os resultados de algumas análises.

### **Gravidez**

Minigeste não deve ser usado por mulheres grávidas ou que pensem poder estar grávidas. Se suspeita que está grávida enquanto utiliza Minigeste, deve consultar o seu médico logo que possível.

## **Amamentação**

Minigeste não é geralmente recomendado durante a amamentação. Se desejar tomar a pílula enquanto está a amamentar, por favor procure o conselho do seu médico.

## **Condução de veículos e utilização de máquinas**

Não foram observados efeitos de Minigeste na capacidade de conduzir.

## **Minigeste contém lactose e sacarose**

Se foi informado pelo seu médico que tem intolerância a alguns açúcares, contacte-o antes de tomar este medicamento.

## **3. COMO TOMAR MINIGESTE**

Os contraceptivos orais combinados, quando tomados corretamente, apresentam uma razão de falência de aproximadamente 1% por ano. A razão de falência pode aumentar quando os comprimidos são esquecidos ou tomados incorretamente.

- Quando e como deve tomar os comprimidos?

A embalagem de Minigeste tem 21 comprimidos revestidos. Na embalagem, cada comprimido está marcado com o dia da semana em que deve ser tomado. Tome o seu comprimido, à mesma hora em cada dia, com um pouco de líquido se necessário. Siga a direção das setas na embalagem até terem sido tomados todos os 21 comprimidos. Durante os 7 dias seguintes não tome comprimidos. A menstruação deve aparecer durante estes 7 dias (hemorragia de privação). Normalmente aparece aos 2-3 dias depois do último comprimido de Minigeste. Comece a embalagem seguinte ao 8º dia mesmo que a menstruação continue. Isto significa que vai iniciar novas embalagens sempre no mesmo dia da semana, e que vai ter a sua menstruação sempre nos mesmos dias, em cada mês.

- Iniciar Minigeste pela primeira vez

*Quando não foi utilizado qualquer contraceptivo hormonal no mês anterior*

Comece a tomar Minigeste no primeiro dia do seu ciclo, isto é, no primeiro dia da menstruação. Tome o comprimido marcado com esse dia da semana. Por exemplo, se o seu período aparecer a uma Sexta-feira, tome o comprimido marcado com Sexta-feira. Depois vá seguindo os dias por ordem. Minigeste protege contra a gravidez desde o início, não sendo necessária a utilização de método contraceptivo adicional.

Pode também começar no 2-5º dia do ciclo, mas neste caso utilize um método contraceptivo adicional (método de barreira) durante os primeiros 7 dias da toma de comprimidos durante o primeiro ciclo.

*Quando muda de uma outra pílula combinada, anel vaginal ou sistema (contraceptivo) transdérmico*

Pode começar a tomar Minigeste no dia seguinte à toma do último comprimido da embalagem da sua pílula anterior (isto significa que não há intervalo sem toma de comprimidos). Se a embalagem da sua pílula anterior também continha comprimidos não ativos, deve iniciar a toma de Minigeste no dia seguinte à toma do último comprimido ativo (se não tem a certeza, pergunte ao seu médico ou farmacêutico). Pode também iniciar a toma mais tarde, mas nunca depois do dia após o intervalo sem toma de comprimidos da sua pílula anterior (ou do dia depois do último comprimido não ativo da sua pílula anterior). No caso de ter sido utilizado um anel vaginal ou sistema transdérmico, deverá começar a utilizar Minigeste preferencialmente no dia da remoção, mas no máximo quando a aplicação seguinte deveria ter sido aplicada. Se seguir estas instruções, não é necessário utilizar um método contraceptivo adicional.

*Quando muda de uma pílula só com progestagénio (mini-pílula)*

Pode parar de tomar a mini-pílula em qualquer dia e começar a tomar Minigeste no dia seguinte, à mesma hora. Todavia, deverá também ter a certeza em utilizar um método contraceptivo adicional (um método barreira) se tiver relações sexuais nos primeiros 7 dias de toma de comprimidos.

*Quando muda de um injetável, um implante ou um dispositivo intrauterino (DIU) de libertação de progestagénio*

Comece a tomar Minigeste no dia em que a injeção iria ser aplicada ou no dia em que o implante ou DIU for removido. Todavia, deverá também ter a certeza em utilizar um método contraceptivo adicional (um método barreira) se tiver relações sexuais nos primeiros 7 dias de toma de comprimidos.

*Após o parto*

Se teve um bebé, o seu médico poderá aconselhá-la aguardar uma primeira menstruação antes de iniciar a toma de Minigeste. Por vezes é possível iniciar antes. O seu médico poderá aconselhar-lhe. Se está a amamentar e pretende tomar Minigeste, deve consultar primeiro o seu médico.

*Após um aborto*

O seu médico poderá aconselhar-lhe.

**Se tomar mais Minigeste do que deveria**

Não foram reportados efeitos nocivos graves da toma em excesso de comprimidos de Minigeste de uma só vez. Se tomou vários comprimidos ao mesmo tempo, pode sentir

náuseas, vômitos ou hemorragia vaginal. Se se aperceber que uma criança está a tomar Minigeste, consulte o seu médico.

### **Se quiser parar de tomar Minigeste**

Pode parar de tomar Minigeste em qualquer altura que deseje. Se parar de tomar Minigeste porque quer engravidar, é geralmente recomendado que espere até ter tido um período natural antes de tentar engravidar. Será capaz de calcular a data esperada de parto mais facilmente.

Se não pretender engravidar, consulte o seu médico acerca de outros métodos contraceptivos.

### **O QUE FAZER SE.....**

#### **..... esquecer comprimidos**

- Se estiver menos de 12 horas atrasada na toma do comprimido, a fiabilidade da pílula é mantida. Tome o comprimido logo que se lembre e tome os comprimidos seguintes à hora habitual.

- Se estiver mais de 12 horas atrasada na toma de qualquer comprimido, a fiabilidade da pílula pode estar reduzida. Quantos mais comprimidos seguidos tiver esquecido, mais elevado é o risco do efeito contraceptivo estar diminuído. Existe um risco particularmente elevado em engravidar se esquecer de tomar os comprimidos do início ou do fim da embalagem. Assim deverá seguir as regras abaixo descritas (veja também o diagrama abaixo).

Mais de 1 comprimido esquecido numa embalagem  
Peça conselho ao seu médico.

#### **1 comprimido esquecido na semana 1**

Tome o comprimido esquecido logo que se lembre (mesmo que isto signifique tomar dois comprimidos ao mesmo tempo) e tome os comprimidos seguintes à hora habitual. Tome precauções contraceptivas adicionais (método de barreira) durante os 7 dias seguintes.

Se teve relações sexuais na semana anterior ao esquecimento de tiver esquecido o comprimido, há uma possibilidade de engravidar. Por isso informe imediatamente o seu médico.

#### **1 comprimido esquecido na semana 2**

Tome o comprimido esquecido logo que se lembre (mesmo que isso signifique tomar dois comprimidos ao mesmo tempo) e tome os comprimidos seguintes à hora habitual. A fiabilidade da pílula é mantida. Não necessita de tomar precauções contraceptivas adicionais.

#### **1 comprimido esquecido na semana 3**

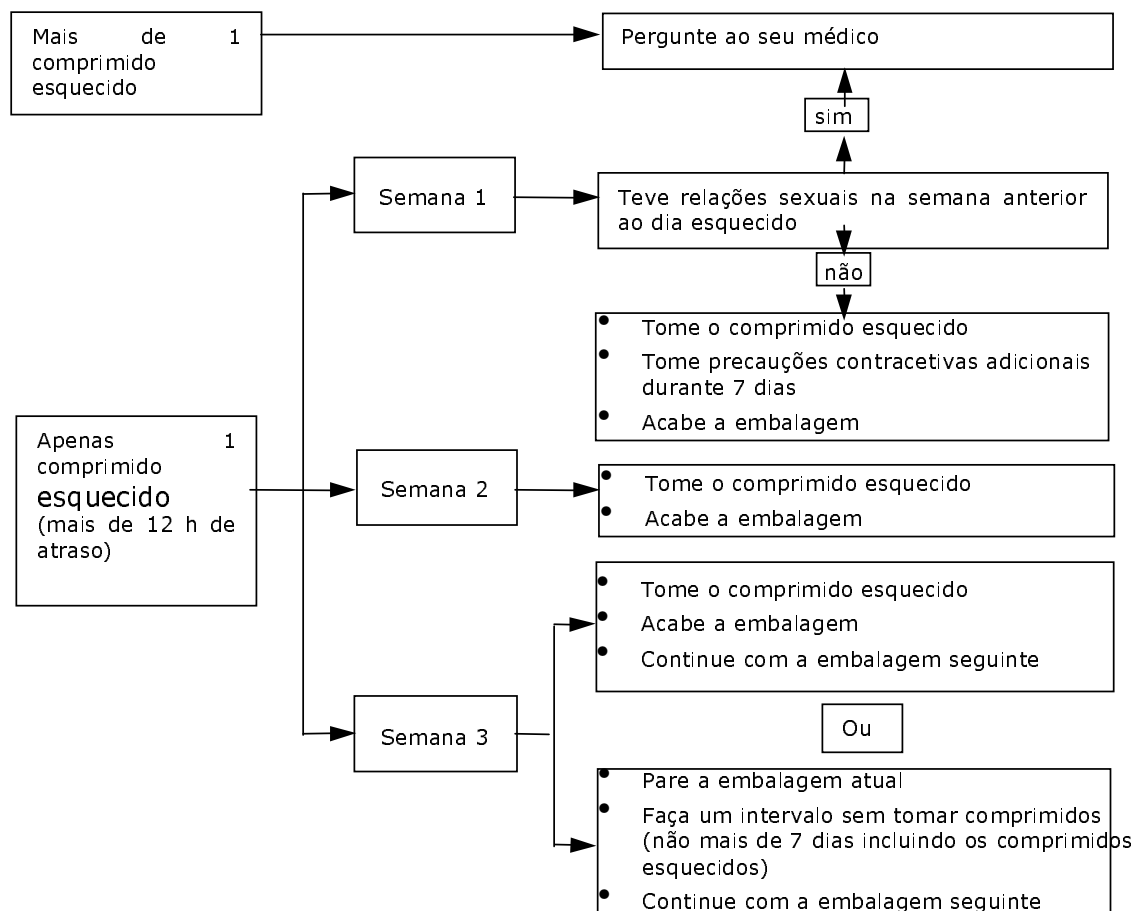
Pode escolher uma das seguintes opções, sem necessidade de precauções contraceptivas adicionais:

1. Tome o comprimido esquecido logo que se lembre (mesmo que isto signifique tomar dois comprimidos ao mesmo tempo) e tome os comprimidos seguintes à hora habitual. Comece a embalagem seguinte logo que a embalagem atual terminar de modo a que não haja intervalo entre as embalagens. Pode não ter menstruação até ao final da segunda embalagem, mas poderá ter microrragia ou hemorragia de disrupção durante os dias em que toma os comprimidos.

Ou

2. Pare de tomar os comprimidos da sua embalagem atual, faça um intervalo de 7 dias ou menos sem toma de comprimidos de 7 dias ou menos (conte também o dia em que esqueceu o comprimido) e continue com a embalagem seguinte. Se seguir este método, pode sempre começar a embalagem seguinte no dia da semana em que habitualmente o faz.

- Se se esqueceu de comprimidos numa embalagem e não tiver a menstruação esperada no primeiro intervalo habitual sem toma de comprimidos, pode estar grávida. Consulte o seu médico antes de iniciar a embalagem seguinte.



## **O QUE FAZER SE.....**

### **...tiver perturbações alterações gastrointestinais graves (por ex. vômitos ou, diarreia grave)**

Se vomitar ou tiver diarreia grave, os componentes ativos do comprimido de Minigeste podem não ter sido completamente absorvidos. Se vomitar nas 3 a 4 horas após tomar o comprimido, é como se esquecesse de tomar um comprimido. Assim, siga os conselhos dados para o esquecimento de comprimidos. Se tiver diarreia grave, por favor, consulte o seu médico.

### **...quiser atrasar a sua menstruação**

Pode atrasar a sua menstruação se começar a seguinte embalagem de Minigeste imediatamente após ter terminado a embalagem atual. Pode continuar esta embalagem por quanto tempo desejar, até a acabar. Quando quiser ter a sua menstruação, pare de tomar comprimidos. Enquanto estiver a tomar a segunda embalagem pode ter hemorragia de disrupção ou microrragia nos dias de toma de comprimidos. Comece a embalagem seguinte após o intervalo habitual de 7 dias sem toma de comprimidos.

### **...quiser alterar o dia de início da sua menstruação**

Se tomar os comprimidos como explicado, terá a sua menstruação aproximadamente no mesmo dia de 4 em 4 semanas. Se quiser alterar o dia, limite-se a encurtar (nunca prolongar) o intervalo seguinte entre embalagens. Por exemplo, se a sua menstruação começa habitualmente numa sexta-feira e no futuro deseja que comece na terça-feira (3 dias mais cedo) deverá começar a embalagem seguinte 3 dias mais cedo que o habitual. Se tornar o intervalo sem toma de comprimidos entre embalagens muito curto (por exemplo, 3 dias ou menos), poderá não ter menstruação durante o intervalo. Poderá ter hemorragia de disrupção ou microrragia durante a utilização da embalagem seguinte.

### **...tem hemorragias inesperadas**

Com todas as pílulas, durante os primeiros meses, pode ter hemorragia vaginal irregular (microrragia ou hemorragia de disrupção) entre as menstruações. Pode necessitar de utilizar pensos ou tampões, mas continue a tomar os seus comprimidos como habitualmente. Uma hemorragia vaginal irregular geralmente para quando o seu corpo se adaptou à pílula (geralmente após 3 ciclos de toma de comprimidos). Se a hemorragia continuar, se se tornar mais intensa ou recomeçar, informe o seu médico.

### **...falhou uma menstruação**

Se tomou todos os seus comprimidos na altura certa, e não vomitou, não teve diarreia grave, nem tomou outros medicamentos, então é muito improvável que esteja grávida. Continue a tomar Minigeste como habitualmente.

Se lhe faltar a menstruação duas vezes seguidas, pode estar grávida. Informe o seu médico imediatamente. Não comece a embalagem seguinte de Minigeste até o seu médico se certificar que não está grávida.

## **4. EFEITOS INDESEJÁVEIS POSSÍVEIS**

Como todos os medicamentos, Minigeste pode causar efeitos indesejáveis, embora estes não se manifestem em todas as pessoas. Se tiver qualquer efeito secundário, particularmente se for grave e persistente, ou tiver qualquer alteração na sua saúde que pense poder dever-se a Minigeste, fale com o seu médico.

Um risco aumentado de coágulos sanguíneos nas veias (tromboembolismo venoso (TEV) ou coágulos sanguíneos nas artérias (tromboembolismo arterial (TEA)) está presente em todas as mulheres que utilizem contraceptivos hormonais combinados. Para informação mais detalhada sobre os diferentes riscos de tomar contraceptivos hormonais combinados, ver secção 2 "O que precisa de saber antes de utilizar Minigeste".

### **Efeitos indesejáveis graves**

Reações graves associadas à utilização da pílula, bem como os sintomas associados, estão descritas nas seguintes secções: "Tome especial cuidado com Minigeste", "Coágulos sanguíneos" e "A Pílula e o cancro". Por favor leia estas secções para informação adicional e consulte o seu médico, quando tiver dúvidas.

Os seguintes efeitos indesejáveis foram comunicados em utilizadoras de pílula:

**Efeitos indesejáveis frequentes** (poderão afetar entre 1 a 10 utilizadoras em 100):

- náuseas
- dor abdominal
- ganho de peso
- dor de cabeça
- humor deprimido ou alterado
- dor mamária, incluindo sensibilidade mamária

**Efeitos indesejáveis pouco frequentes** (poderão afetar entre 1 a 10 utilizadoras em 1.000):

- vómitos
- diarreia
- retenção de fluidos
- enxaquecas
- interesse reduzido em relações sexuais
- aumento de volume da mama
- erupção na pele
- urticária

**Efeitos indesejáveis raros** (poderão afetar entre 1 a 10 utilizadoras em 10.000):

- intolerância a lentes de contacto
- reações alérgicas (hipersensibilidade)
- perda de peso
- interesse aumentado em relações sexuais
- corrimento vaginal
- corrimento mamário
- eritema nodoso ou multiforme (afeções cutâneas)
- coágulos sanguíneos prejudiciais numa veia ou artéria, por exemplo:



- > numa perna ou pé (ou seja, TVP)
- > no pulmão (ou seja, EP)
- > ataque cardíaco
- > acidente vascular cerebral
- > mini acidente vascular cerebral ou sintomas temporários do tipo acidente vascular cerebral, conhecidos como um acidente isquémico transitório (AIT)
- > coágulos sanguíneos no fígado, estômago/intestino, rins ou olho.

A possibilidade de ter um coágulo sanguíneo poderá ser mais elevada se tiver outras situações que aumentam este risco (ver secção 2 para mais informação sobre as situações que aumentam o risco de coágulos sanguíneos e os sintomas de um coágulo sanguíneo).

Se tem angioedema hereditário, o uso de estrogénios exógenos pode induzir ou exacerbar sintomas de angioedema (ver também "Tome especial cuidado com Minigeste").

### **Comunicação de efeitos indesejáveis**

Se tiver quaisquer efeitos indesejáveis, incluindo possíveis efeitos indesejáveis não indicados neste folheto, fale com o seu médico. Também poderá comunicar efeitos indesejáveis diretamente ao INFARMED, I.P. através dos contactos abaixo. Ao comunicar efeitos indesejáveis, estará a ajudar a fornecer mais informações sobre a segurança deste medicamento.

Sítio da internet: <http://www.infarmed.pt/web/infarmed/submissaoram> (preferencialmente) ou através dos seguintes contactos:

Direção de Gestão do Risco de Medicamentos  
Parque da Saúde de Lisboa, Av. Brasil 53  
1749-004 Lisboa  
Tel: +351 21 798 73 73  
Linha do Medicamento: 800222444 (gratuita)  
E-mail: [farmacovigilancia@infarmed.pt](mailto:farmacovigilancia@infarmed.pt)

## **5. COMO CONSERVAR MINIGESTE**

Não conservar acima de 25°C.  
Conservar ao abrigo da luz.

Manter fora da vista e do alcance das crianças.

Não utilize Minigeste após o prazo de validade impresso na embalagem exterior, após "VAL.". O prazo de validade corresponde ao último dia do mês indicado.

Não deite fora quaisquer medicamentos na canalização ou no lixo doméstico. Pergunte ao seu farmacêutico como deitar fora os medicamentos que já não utiliza. Estas medidas ajudarão a proteger o ambiente.

## **6. OUTRAS INFORMAÇÕES**

### **Qual a composição de Minigeste**

- As substâncias ativas são etinilestradiol (0,02 mg) e gestodeno (0,075 mg).
- Os outros componentes são lactose mono-hidratada, amido de milho, povidona 25000, estearato de magnésio, sacarose, povidona 700000, macrogol 6000, carbonato de cálcio, talco, cera montanglicol.

### **Qual o aspeto de Minigeste e conteúdo da embalagem**

Minigeste apresenta-se em embalagem-calendário de 21 comprimidos.

Os comprimidos de Minigeste são biconvexos, redondos e com 5 mm de diâmetro e estão acondicionados em blister de filme transparente de PVC e folha de alumínio, com revestimento para selagem a quente.

### **Titular da Autorização de Introdução no Mercado**

Bayer Portugal, Lda.  
Rua Quinta do Pinheiro, n.º 5  
2794-003 Carnaxide

### **Fabricante**

Bayer A.G.  
Muellerstrasse, 178  
13353 Berlim  
Alemanha

**Este folheto foi aprovado pela última vez em Dezembro 2018.**