



PLANEJAMENTO FAMILIAR E CONTRACEPÇÃO

Planejamento familiar é o direito de escolher **se, quando e quantos filhos ter**, com apoio de métodos seguros, eficazes e acessíveis de contracepção.

O melhor método é aquele que **se adapta ao corpo, rotina e desejos da pessoa**. O planejamento familiar deve ser feito com orientação profissional, respeitando **autonomia, privacidade e escolhas individuais**.

Objetivos do planejamento familiar:

- prevenir gestações não planejadas;
- promover a saúde da mulher e da criança;
- reduzir riscos de complicações na gravidez;
- permitir decisões conscientes sobre maternidade/paternidade.

Principais métodos contraceptivos:

1. DIU (Dispositivo Intrauterino):

- **Tipos:** de cobre (não hormonal) e hormonal (libera progesterona);
- **Duração:** 5 a 10 anos;
- **Vantagens:** longa duração, alta eficácia, reversível;
- **Desvantagens:** cólicas ou sangramentos nos primeiros meses, exige que a colocação seja feita por profissional de saúde habilitado.

2. Pílulas Anticoncepcionais:

- **Tipos:** combinadas (estrogênio + progesterona) ou só progesterona;
- **Uso:** oral, diariamente;
- **Vantagens:** regulariza o ciclo, reduz acne e cólicas;
- **Desvantagens:** requer uso diário; pode causar efeitos colaterais (náusea, dor de cabeça).

3. Implante Subdérmico:

- Pequena haste colocada sob a pele do braço;
- Libera progesterona continuamente;
- **Duração:** até 3 anos;
- **Vantagens:** alta eficácia, não depende do uso diário;
- **Desvantagens:** alterações no ciclo menstrual, colocação por meio de procedimento médico.

Outros métodos disponíveis:

- preservativos (masculino e feminino), injeções mensais/trimestrais, anel vaginal e adesivo;
- métodos naturais e esterilização (laqueadura/vasectomia).

Dra. Mirian Cruz de Souza Santos
Ginecologista