meu corpo minha escolha

O que é PLANEJAMENTO FAMILIAR

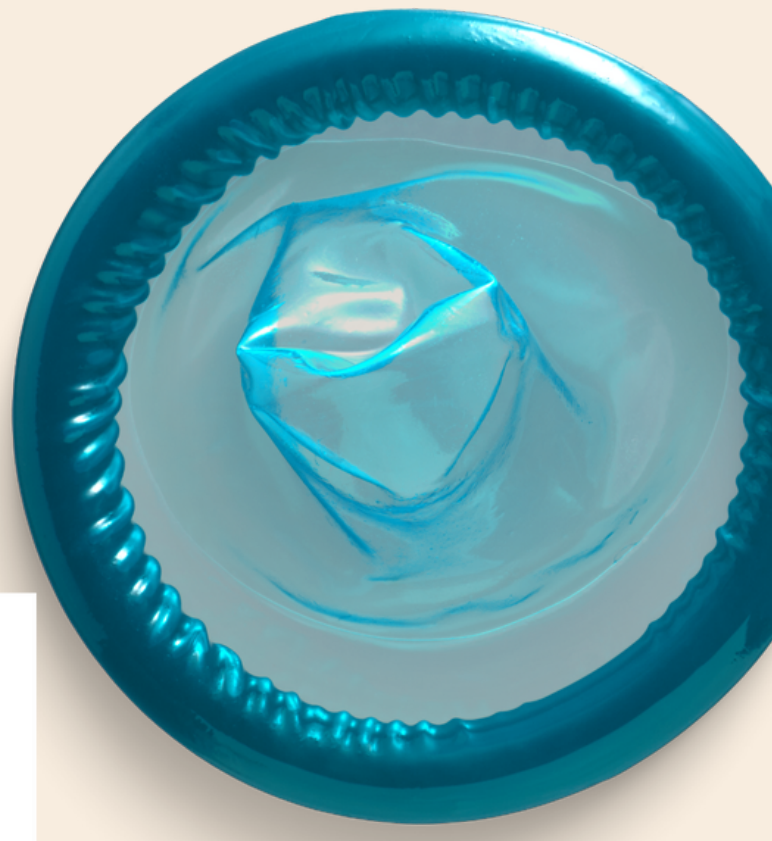
É um direito que dá a possibilidade individual ou enquanto casal de poder escolher a quantidade de filhos, quando tê-los ou até mesmo nunca tê-los, se assim decidirem não engravidar... utilizando para isso métodos contraceptivos disponíveis no SUS!

E quais métodos existem?

SÃO VÁRIOS!
É IMPORTANTE QUE VOCÊS CONHEÇAM QUAL É O MAIS ADEQUADO, QUE RESPEITE SUAS NECESSIDADES E QUE SE ADAPTE MELHOR À SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA DE VOCÊS!

Método de barreira

CAMISINHA



- Baixo custo;
- Previne IST´s;
- Previne gravidez.

- Risco de rompimento e gerar necessidade de uso de método de emergência.

98%

EFICIENTE

IMPORTANT

Feita de látex ou poliuretano, impede a ascensão dos espermatozoides ao útero, prevenindo uma gravidez não planejada.
A indicação é que seja utilizada mesmo se você estiver em uso de injeções anticoncepcionais ou outros métodos, pois ela é o único método eficiente na proteção contra doenças sexualmente transmissíveis.

Método de barreira

DIAFRAGMA

- Reutilizáveis;
- Validade de 3 a 5 anos.

- Possui menor eficácia que a camisinha;
- Não protege contra IST´s.

Para haver o funcionamento correto do diafragma, a mulher deve colocá-lo dentro da vagina cerca de 15 a 30 minutos antes da relação e retirá-lo 12 horas após o ato sexual.

92%

EFICIENTE

IMPORTANT

Método Hormonal

PÍLULAS

O anticoncepcional hormonal combinado oral (AHCO) ou pílula anticoncepcional é um comprimido que contém a combinação de hormônios estrógenos e progesterona sintéticos, que inibe a ovulação.

99%

EFICIENTE

- Alta eficácia;
- Reduz risco de câncer do endométrio e do ovário;
- Previne gravidez.

- Risco de esquecimento e falha do método;
- Risco de Trombose e diminuição da libido;
- Não protege contra IST´s.

Método Hormonal

PÍLULA DO DIA SEGUINTE

É um método anticonceptivo de emergência para quando ocorrer falhas dos outros métodos contraceptivos e/ou relações sexuais sem proteção.

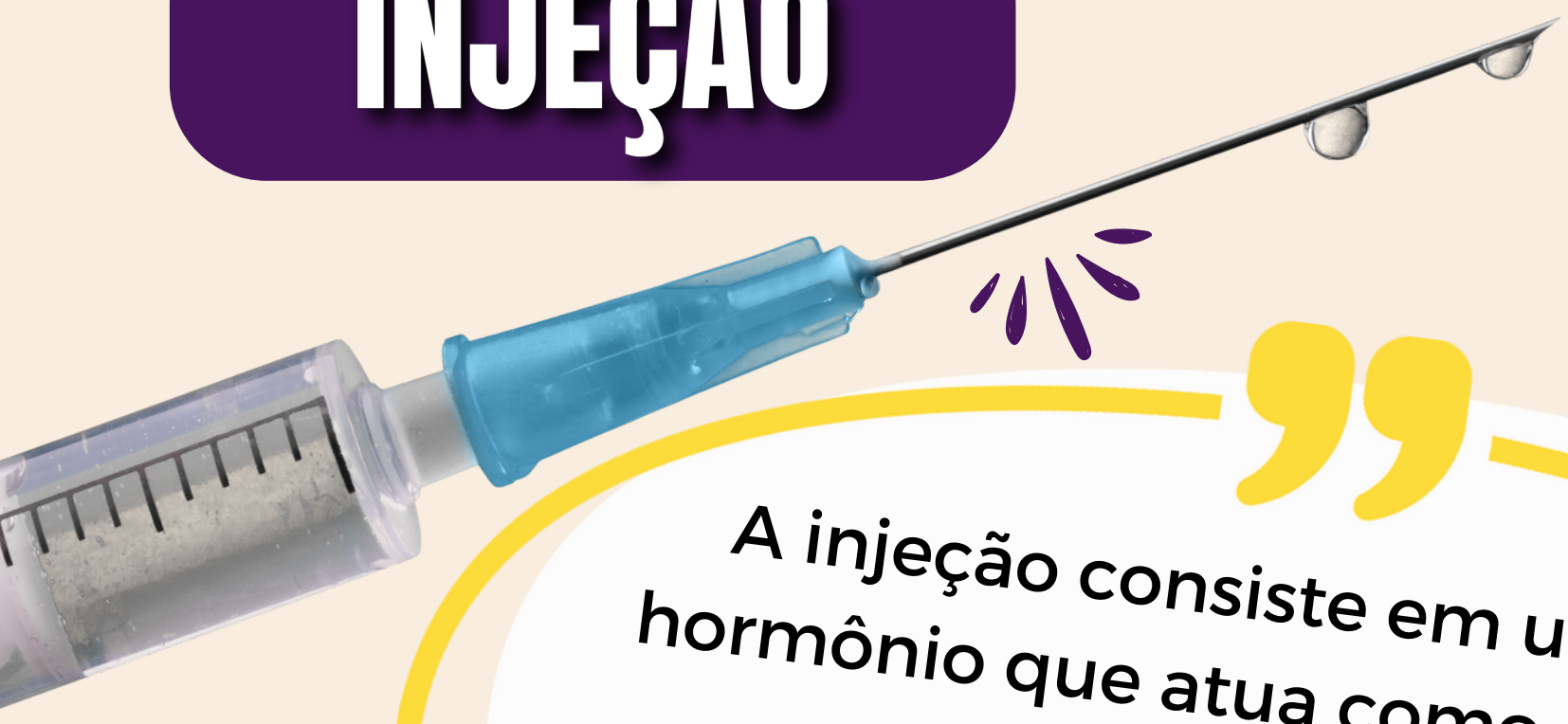
EFICIENTE? DEPENDE DO TEMPO A SER INGERIDA, MELHOR EFICÁCIA EM ATÉ 72H.

- A pílula de emergência não interfere na gravidez em curso, ou seja, não é abortiva.

- Alteração do ciclo menstrual, uso repetido diminui sua eficácia;
- Não protege contra IST´s.

Método Hormonal

INJEÇÃO



99%

EFICIENTE

A injeção consiste em uma dose de hormônio que atua como contraceptivo por longo período.
Pode ser aplicada na região glútea mensalmente ou trimestralmente. É uma boa opção para mulheres que não desejam tomar a pílula todos os dias.

- Alívio das cólicas menstruais;
- Melhora da anemia;
- Redução de sintomas associados à endometriose, à dor pélvica crônica e redução do cancer de endométrio.

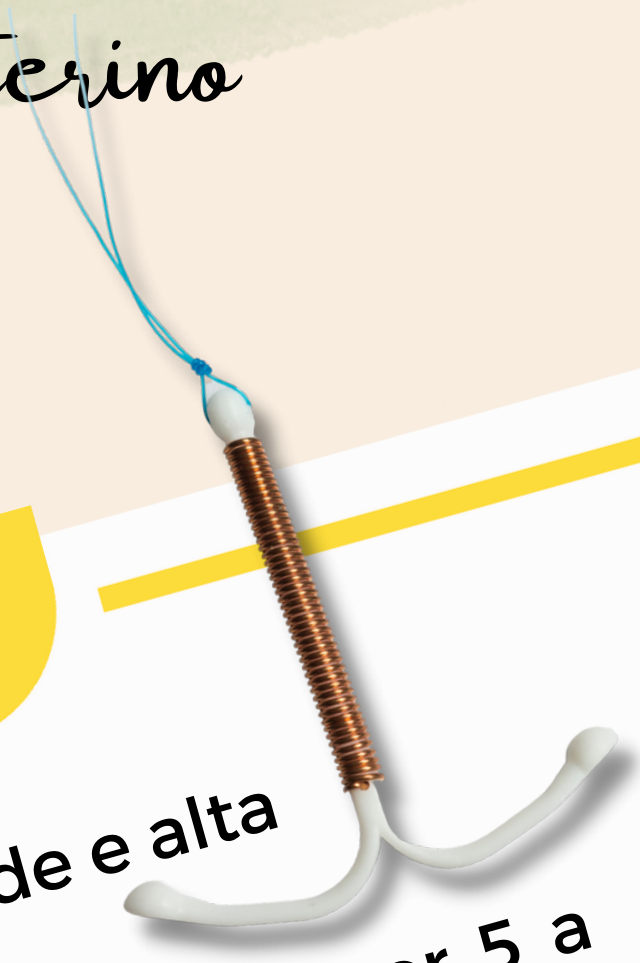
- Pode causar dor de cabeça, acne, alterações do humor, redução da densidade mineral óssea, vertigens e aumento de peso. Não previne IST´s.

Método Intrauterino

DIU

99%

EFICIENTE



de Cobre

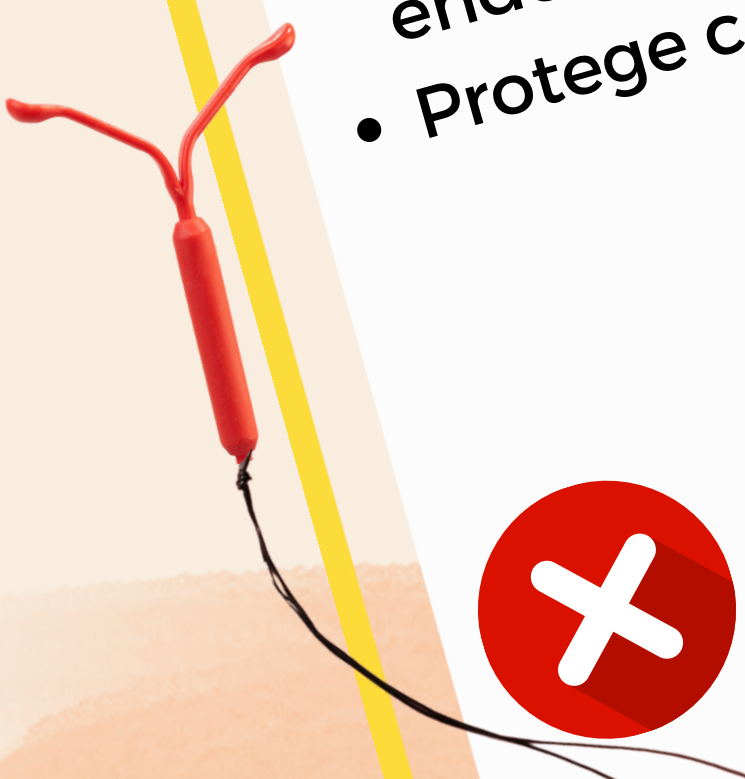
- Comodidade e alta eficácia;
- Previne gestações por 5 a 10 anos!

- Pode ocorrer sangramentos irregulares e cólicas, mas não são prejudiciais;
- Não previne IST´s.

Hormonal

- Reduz ou até mesmo suspende a menstruação;
- Reduz cólicas menstruais e sintomas da endometriose;
- Protege contra o câncer de endométrio.

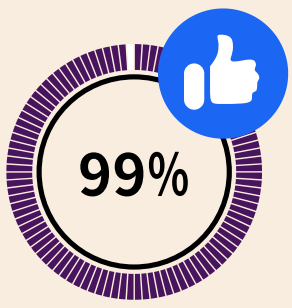
- Interfere levemente no peso;
- Mudanças de humor e libido;
- Sua eficácia pode ser afetada por alguns medicamento;
- Não previne IST´s.



Método Cirúrgico

LAQUEADURA

São procedimentos cirúrgicos esterilizantes que impedem a pessoa de ter filhos permanentemente.



EFICIENTE

- Menor risco de gravidez e raras as complicações cirúrgicas; não interfere na libido; não interfere no processo de amamentação.

- Pode ocorrer arrependimento da esterilização, em alguns casos é de difícil reversão e de difícil acesso nos serviços públicos;
- Não previne IST´s.

VASECTOMIA

Referências

ANDRADE, E.C.; SILVA, L.R. Planejamento familiar: uma questão de escolha. Revista Eletrônica Enf., vol. 11, p. 85-93, 2009.

BONUTTI, B. et al. Planejamento Familiar: particularidades e pluralidades nas ações em três cidades de minas gerais. Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, v. 3, n. 5, p. 146-162, 7 mar. 2018. Disponível em: https://periodicos.pucminas.br/17193/. Acesso em: 7 ago. 2022.

COSTA, et al. História do Planejamento Familiar e sua relação com os métodos contraceptivos. Revista Baiana de Saúde Pública, Bahia, v. 37, n. 1, p. 74-86, jan. 2013. Disponível em: http://files.bvs.br/upload/S/0100-0233/2013/v37n1/a3821.pdf. Acesso em: 6 ago. 2022

FERNANDES, C.E; SILVA, M. F. Tratado de Ginecologia FEBRASGO. São Paulo: Elsevier; 2018.

FIUZA, et al. Planejamento familiar: avaliação da qualidade nas dimensões da estrutura, organização e assistência. Cuidado É Fundamental, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 3227-3238, 2015. Disponível em: https://www.redalyc.org/pdf/5057/505750948008.pdf/ Acesso em: 25 ago. 2022

PIERRE, L.A.S.; CLAPIS, M.J. Planejamento familiar em Unidade de Saúde da Família. Revista Latino-Am. Enfermagem, vol. 18, 2010.

SILVA, et al. Planejamento Familiar: importância das práticas educativas em saúde para jovens e adolescentes na Atenção Básica. Revista Eletrônica Gestão & Saúde, vol.07, p. 327-42, 2016.

RESENDE JÚNIOR, et al. Planejamento Familiar. Hospital Universitário Pedro Ernesto, Rio de Janeiro, v. 9, p. 60-68, 2010. Disponível em: http://revista.hupe.uerj.br/WebRoot/pdf/254_pt.pdf / Acesso em: 20 ago. 2022.

Produzido por:
Larisse Oliveira, Jadson Gesteira e Rafael Lima.

Apoio

PROAF Pró-Reitoria de Ações Afirmativas

UFSB UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL DA BAHIA

Universidade promotora da SAÚDE