

# Planejamento reprodutivo

## Escolhas, mitos e autonomia

*Planejar é cuidar de si, do presente e do futuro!*  
Informação é poder. Escolher é um direito. Decidir é ser livre!

### Escolhas

Planejamento reprodutivo é ter acesso a informações, métodos e apoio para decidir se, quando e quantos filhos quer ter.

- Algumas opções:**
- Pílula
  - Injetável
  - DIU
  - Preservativo
  - Adesivo
  - Implante
  - Planejamento para adiar a gravidez

O melhor método é aquele que faz sentido pra você!

### Mitos

- ✗ Pílula sempre causa ganho de peso.
- ✓ O ganho de peso depende de cada organismo.
- ✗ Planejamento reprodutivo é só para quem não quer engravidar.
- ✓ Também é para a mulher que quer estar em seu melhor momento com saúde e qualidade de vida.

Informação correta quebra mitos e fortalece a sua escolha

### Autonomia

- Seu corpo não é público.
- Você tem direito a informação, respeito e atendimento de qualidade.
- Você escolhe o que é melhor para você.

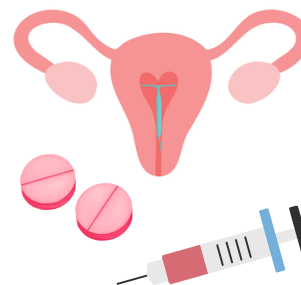
Autonomia é liberdade com responsabilidade e apoio



### Como exercer suas escolhas na prática:



- Busque informações em fontes confiáveis e avalie opções e escolhas que façam sentido para você.
- Converse com profissionais da saúde e tire suas dúvidas sempre que necessário.
- Reavalie sempre que precisar
- Respeite seu tempo, seus limites e suas prioridades.



Discentes: Amanda Freire de Souza, Anna Esther Vasconcelos Bigate, Ashley Lohaine Silva da Se, Clara Marques Coutinho da Silva, Gabriella Cardoso Rodrigues Rangel Tardem, Giulia de Bias Monteiro, Guty Klinsman da Costa Silva, João Pedro Leones Cardoso, Karolliny Siveira Schott, Ketlen da Silva Cardoso Henriques, Lívia Santos Espindola Freire, Matheus de Souza Bitencourt, Ruhamah de Melo Moraes Freitas, Samara Machado de Sousa, Thais Costa Tavares, Thayna Cristovão Gomes Leite

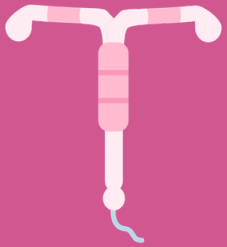
Docente: Bianca Dargam Gomes Vieira, Valdecyr Herdy Alves, Audrey Vidal Pereira, Diva Cristina Morett Roman Leão, Diego Pereira Rodrigues

Referências: BRASIL. Ministério da Saúde. Contracepção. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: Contracepção no Ministério da Saúde

## Métodos hormonais



- Pílula anticoncepcional: tomada diariamente para impedir a ovulação e regular o ciclo menstrual.



- DIU hormonal: colocado no útero para liberar pequenas doses hormonais, geralmente dura de 3 a 5 anos.



- Implante subdérmico (Implanon): colocado abaixo da pele do braço com duração de 3 anos.

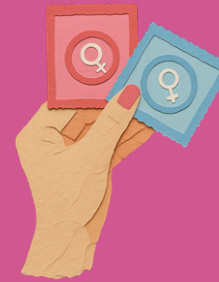


- Injetável: aplicação mensal ou trimestral, libera hormônios de forma contínua.

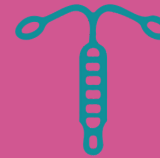


- Anel vaginal: inserido na vagina a cada três semanas e libera hormônios localmente.

## Métodos não hormonais



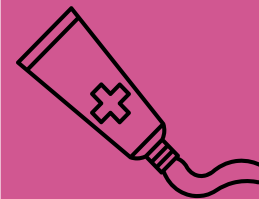
- Preservativo (camisinha feminina e masculina): impede o contato entre espermatozoide e óvulo. Além de ser o meio mais eficaz de proteção para infecções sexualmente transmissíveis.



- DIU de Cobre: dispositivo uterino que dificulta a fecundação com duração de até 10 anos.



- Diafragma: barreira colocada no colo do útero antes da relação para impedir a fecundação.



- Espermicida: substância que inativa os espermatozoides, usado JUNTO com outros métodos.



- Laqueadura/vasectomia: métodos cirúrgicos permanentes em mulheres e com possibilidade de reversão em homens, para quem não tem mais vontade de ter filhos.