

PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

Um guia para uma vida planejada

Professores: Prof. Dr. Diego Pereira, Prof. Dr. Valdecyr Herdy, Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira, Prof. Dra. Diva Cristina Morett, Prof. Dra. Bianca Dargam,
Acad. Enfermagem: Ana Carolina Dias Monteiro, Beatriz Corrêa Ribeiro de Mello, Sarah Gomes Pereira da Silva, Suyene de Abreu Oliveira, Beatriz do Lago Abli, Giovanna Pereira Calheiros Saraiva, Isabela Gonçalves de Lima.

O QUE É?

É um processo que permite que o casal organize sua vida reprodutiva com base em suas condições físicas, emocionais e financeiras, considerando o momento ideal para ter filhos ou, até mesmo, adiar a maternidade de forma segura. Dentro do planejamento reprodutivo, estão incluídas tanto estratégias para evitar uma gravidez indesejada quanto opções para facilitar a concepção. Isso significa que casais que não desejam engravidar podem se beneficiar do uso de métodos contraceptivos eficazes e seguros, enquanto aqueles que desejam ter filhos podem contar com suporte especializado para identificar possíveis dificuldades e encontrar alternativas viáveis.

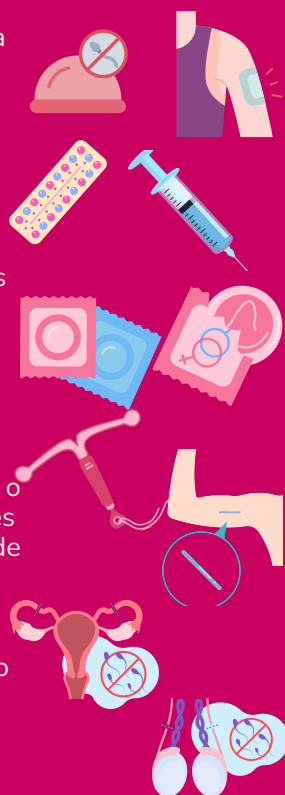
Além disso, o planejamento familiar também pode incluir medidas para preservar a fertilidade, como o congelamento de óvulos, especialmente para mulheres que desejam adiar a maternidade por motivos profissionais, pessoais ou de saúde.

QUAIS SÃO AS OPÇÕES ?

Métodos contraceptivos

A escolha de um método contraceptivo é uma das etapas a serem adotadas quando se quer prevenir uma gravidez indesejada. A escolha do método deve levar em consideração as particularidades de cada paciente, seus objetivos e segurança pessoal. Atualmente, os principais métodos são:

- **Métodos Contraceptivos Reversíveis de Curta Duração:** Incluem as pílulas anticoncepcionais, injeções mensais ou trimestrais, anel vaginal, adesivo anticoncepcional e os preservativos (masculino e feminino), sendo estes últimos os únicos que também previnem Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs).
- **Métodos Reversíveis de Longa Duração (LARC):** Destacam-se o Dispositivo Intrauterino (DIU) de cobre, o DIU hormonal e o implante subcutâneo (implanon). Eles oferecem alta eficácia e longa validade sem necessidade de lembretes diários.
- **Métodos Definitivos (Esterilização Voluntária):** Compreendem a laqueadura tubária e a vasectomia. No Brasil, qualquer pessoa com capacidade civil plena a partir dos 21 anos pode solicitar o procedimento gratuitamente pelo SUS, sem a exigência de consentimento do cônjuge.



Acompanhamento com especialistas

“Esse acompanhamento envolve investigação da fertilidade a partir de exames hormonais, avaliação da reserva ovariana, análise do sêmen, histórico familiar e estilo de vida. A ideia é identificar possíveis dificuldades e aumentar as chances de uma gravidez saudável”.

Ter acesso a informações confiáveis é essencial para um planejamento reprodutivo seguro. Conhecer o funcionamento do próprio corpo, os riscos envolvidos e os métodos disponíveis ajuda a tomar decisões mais conscientes.

Quando o planejamento envolve um casal, o diálogo é fundamental. Conversar sobre expectativas e objetivos ajuda a alinhar decisões e evitar escolhas impulsivas.

Além disso, muitas mulheres enfrentam pressões familiares e sociais sobre o momento de ter filhos, o que pode gerar dúvidas e ansiedade. No entanto, essa decisão deve ser tomada pela mulher ou pelo casal, sem interferências externas.

Durante a consulta, é possível avaliar a saúde reprodutiva, identificar condições que podem afetar a fertilidade, como síndrome dos ovários policísticos, endometriose e miomas, e receber orientações adequadas para evitar ou planejar uma gestação.

Quem utiliza o Sistema Único de Saúde (SUS) também encontra suporte nas unidades de saúde, que oferecem métodos contraceptivos, exames e acompanhamento realizado por profissionais capacitados. Na atenção primária à saúde e nos serviços secundários, estão disponíveis os contraceptivos:

- DIU de cobre;
- Anticoncepcional oral combinado;
- Anticoncepcional injetável combinado (mensal);
- Anticoncepcional injetável de progestágeno (trimestral);
- Pílula de progestágeno isolado;
- Contracepção oral de emergência (pílula do dia seguinte);
- Preservativos internos e externos;
- Implante subdérmico.

Já na rede privada, é possível ter acesso a atendimento mais especializado, especialmente em casos de infertilidade ou outras condições que afetam a fertilidade.

NÃO EXISTE UMA ÚNICA FORMA CORRETA DE PLANEJAR A VIDA REPRODUTIVA. CADA MULHER TEM NECESSIDADES E OBJETIVOS PRÓPRIOS, POR ISSO O ATENDIMENTO DEVE SER INDIVIDUALIZADO E COM ESCUTA ATIVA !!



Reprodução assistida

“Um dos principais recursos para mulheres que desejam ter filhos mais tarde é o congelamento de óvulos, que preserva a fertilidade ao armazenar os óvulos em idade mais jovem para uso futuro. Essa técnica tem sido cada vez mais buscada por quem deseja manter a autonomia sobre o momento de ser mãe.

Além disso, o planejamento familiar tem um papel fundamental em casos de fertilização in vitro (FIV) e doação de gametas para casais homoafetivos, permitindo que eles organizem, de forma consciente e estruturada, o processo de formar uma família”



1. Fertilização in vitro (FIV)

É a técnica mais utilizada e uma das mais complexas. A mulher recebe hormônios para estimular a produção de vários óvulos, que são coletados e fertilizados em laboratório com os espermatozoides. Após a formação dos embriões, os mais viáveis são transferidos para o útero. É indicada para casais que não conseguiram engravidar naturalmente ou após outros tratamentos. Apresenta altas taxas de sucesso, em torno de 50%, variando conforme cada caso.

2. Inseminação Intrauterina (IIU) ou Inseminação Artificial

É uma técnica de baixa complexidade. Os espermatozoides são coletados, selecionados e depositados diretamente no útero da mulher. A fecundação ocorre naturalmente nas trompas uterinas. Costuma ser indicada para alterações leves ou moderadas no espermograma, problemas de ovulação ou infertilidade sem causa definida.

3. Criopreservação (Congelamento de gametas)

Consiste no congelamento de óvulos ou espermatozoides para utilização futura. Os gametas recebem substâncias protetoras, são congelados e armazenados em nitrogênio líquido por tempo indeterminado. É indicada para pessoas que desejam adiar a gravidez, pacientes em tratamento oncológico, portadores de doenças autoimunes e mulheres com risco de menopausa precoce.

4. Coito Programado

É o método mais simples de reprodução assistida. A mulher utiliza hormônios para estimular a ovulação, que é acompanhada por ultrassonografia. Quando ocorre a liberação do óvulo, o casal é orientado a ter relações sexuais no período mais fértil, aumentando as chances de fecundação natural.

5. ICSI (Injeção Intracitoplasmática de Espermatozoides)

É uma técnica muito semelhante à FIV. A diferença é que, em vez de deixar a fecundação ocorrer espontaneamente no laboratório, um único espermatozoide é injetado diretamente dentro do óvulo. É bastante utilizada em casos de infertilidade masculina mais grave.

6. Doação de óvulos

Indicada para mulheres que possuem poucos óvulos ou óvulos de baixa qualidade. Os óvulos são obtidos de uma doadora e fertilizados por meio da FIV. Em seguida, o embrião é transferido para o útero da receptora.

7. Maturação In Vitro (IVM)

Nessa técnica, os óvulos são coletados ainda imaturos e amadurecidos em laboratório antes da fertilização. Após a formação dos embriões, eles podem ser transferidos para o útero. Ainda é considerada uma técnica experimental.

POR QUE É IMPORTANTE?



1. Promove a autonomia e os direitos sexuais e reprodutivos

O planejamento reprodutivo assegura que mulheres, homens e casais tenham liberdade para decidir se desejam ter filhos, quantos filhos desejam e qual o melhor momento para a gravidez. Essas decisões devem ser tomadas sem coerção, discriminação ou violência, respeitando os direitos humanos e reprodutivos.

2. Previne gestações não planejadas

Por meio do acesso à informação e aos métodos contraceptivos, é possível reduzir o número de gestações não intencionais. Isso permite que a gravidez ocorra em um momento mais favorável do ponto de vista físico, emocional, social e econômico, além de contribuir para a redução de abortamentos inseguros.

3. Contribui para a redução da morbimortalidade materna e infantil

O planejamento adequado da gestação favorece o acompanhamento pré-concepcional e o início precoce do pré-natal, fatores que diminuem o risco de complicações durante a gravidez, o parto e o puerpério.

4. Favorece intervalos adequados entre as gestações

O espaçamento entre uma gestação e outra permite a recuperação do organismo materno e está associado a melhores resultados para a saúde da mãe e do bebê. Intervalos muito curtos entre as gestações podem aumentar o risco de prematuridade, baixo peso ao nascer e outras complicações obstétricas.

5. Possibilita o acesso a informações e aos métodos contraceptivos

O planejamento reprodutivo garante que a população tenha acesso a orientações sobre sexualidade, fertilidade, concepção, infertilidade e aos diversos métodos contraceptivos disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS). Isso permite que cada pessoa escolha o método mais adequado às suas necessidades e condições de saúde.

6. Contribui para a melhoria da qualidade de vida das famílias

Ao possibilitar que a gravidez seja planejada, o planejamento reprodutivo favorece uma melhor organização financeira, emocional e social da família. Além disso, permite oferecer melhores condições de cuidado, educação e desenvolvimento para os filhos.



ONDE BUSCAR AJUDA?



O planejamento reprodutivo pode ser realizado gratuitamente pelo SUS nas UBS, Clínicas da Família e hospitais, com acesso a consultas, métodos contraceptivos, exames, DIU, testes para ISTs e acompanhamento especializado.

Também é possível buscar atendimento na rede privada com ginecologistas, urologistas e especialistas em reprodução humana.

O acompanhamento multiprofissional com enfermeiros, psicólogos e nutricionistas auxilia na tomada de decisões mais seguras e individualizadas.

Buscar orientação profissional é essencial para garantir cuidado, informação confiável e autonomia nas escolhas reprodutivas!!!

REFERÊNCIAS



<https://materprime.com.br/planejamento-reprodutivo/>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-mulher/saude-sexual-e-reprodutiva/contracepcao>

<https://drajaquelineginecologia.com.br/planejamento-reprodutivo-por-onde-comecar/>

<https://www.gov.br/hubrasil/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sudeste/hc-ufu/comunicacao/noticias/planejamento-familiar-contribui-para-vida-reprodutiva-saudavel>

<https://www.huntington.com.br/blog/quais-sao-as-principais-tecnicas-de-reproducao-assistida/>

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva. Cadernos de Atenção Básica, n. 26. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. p. 57-62. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_sexual_saude_reprodutiva.pdf. Acesso em: 15 jun. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ações do Ministério da Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: . Acesso em: 16 jun. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde sexual e reprodutiva de adolescentes. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: . Acesso em: 16 jun. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. SUS cuida da mulher em todas as fases da vida. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: . Acesso em: 16 jun. 2026.

