

Eu escolho

Planejamento Reprodutivo na Saúde



**MAPA
DE JUSTIÇA
REPRODUTIVA**

Ficha catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Eu escolho : planejamento reprodutivo na saúde /
redação e revisão Carla Cristina Marques,
Flavia Estevan, Julia Piazza, Letícia Ueda
Vella, Mariana Pércia Namé ; projeto gráfico,
ilustração e diagramação Isabela Cadioli ;
realização e execução Coletivo Feminista
Sexualidade e Saúde. -- São Paulo :
Ed. dos Autores, 2024.

ISBN 978-65-00-97667-0

1. Concepção - Prevenção 2. Direitos sexuais
3. Planejamento familiar 4. Política de saúde
5. Reprodução humana 6. Saúde da mulher I. Marques,
Carla Cristina. II. Estevan, Flavia. III. Piazza,
Julia. IV. Vella, Letícia Ueda. V. Namé, Mariana
Pércia. VI. Cadioli, Isabela. VII. Coletivo
Feminista Sexualidade e Saúde.

24-198972

CDD-613.94

Índices para catálogo sistemático:

1. Contracepção : Promoção da saúde : Ciências
médicas 613.94

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

Ficha técnica

Redação e revisão:

Carla Cristina Marques

Flavia Estevan

Julia Piazza

Letícia Ueda Vella

Mariana Pércia Namé

Revisão:

Guilherme Calixto Vicente

Projeto gráfico, ilustração e diagramação:

Isabela Cadioli

Realização e execução:

Coletivo Feminista Sexualidade e Saúde

Este é um serviço público vinculado à Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania, executado por meio de Termo de Fomento com a OSC, nos termos da Lei 13.019/2014 do Marco Regulatório das Organizações da Sociedade Civil.

Você sabe quais são os nossos direitos sexuais e reprodutivos?



São direitos humanos reconhecidos tanto no Brasil, como no mundo

- Direito das pessoas de decidirem, se querem ou não ter filhos, quantos e em que momento de suas vidas e de terem relação sexual independente da reprodução.
- Direito a informações, meios, métodos e técnicas para engravidar ou não engravidar, de terem acesso a serviços de saúde que garantam privacidade, sigilo e atendimento de qualidade e sem discriminação.
- Direito de exercer a sexualidade e a reprodução livre de discriminação, imposição e violência, de escolher com quem irá se relacionar e de que forma, independentemente de estado civil, idade, raça, identidade de gênero, gênero, orientação sexual, classe, profissão, deficiência ou condição física.
- Direito de expressar livremente sua orientação sexual: heterossexualidade, homossexualidade, bissexualidade, assexualidade, entre outras.
- Direito ao sexo seguro para prevenção de gravidez indesejada e de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)
- Direito à informação e à educação sexual e reprodutiva.

¹ Retirado de https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/direitos_sexuais_reprodutivos_metodos_anticoncepcionais.pdf



O que são métodos contraceptivos?

São estratégias usadas para evitar gestações indesejadas. Existem métodos de curta duração, outros de longa duração e ainda alguns que são definitivos, hormonais e não hormonais. Você deve escolher considerando suas necessidades, características, questões de saúde e estilo de vida.

Existe método 100% eficaz?

Nenhum método é completamente eficaz, porém a maioria dos métodos de longa duração tem uma eficácia acima dos 96%, ou seja, a chance de uma gestação indesejada é realmente baixa - e métodos como preservativos, quando usados da maneira correta, podem chegar a mais de 95% de eficácia.

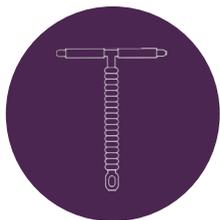
Existe algum método abortivo?

Nenhum método contraceptivo é abortivo, todos eles evitam que os espermatozoides fertilizem o óvulo.

Planejamento familiar ou planejamento reprodutivo?

Nem sempre a concepção está ligada ao conceito de família, isso pode afastar pessoas mais jovens, solteiras ou com múltiplas relações de aderirem aos métodos contraceptivos. O planejamento é reprodutivo e não familiar, em qualquer momento da vida, para todas as pessoas.

Como funcionam os métodos contraceptivos?



DIU de cobre cria um ambiente no útero que não permite que os espermatozóides sobrevivam.



Preservativos internos e externos, e diafragma bloqueiam fisicamente a entrada de espermatozóides no útero.



Contraceptivos hormonais (orais, injeção ou implantes) impedem que a ovulação aconteça.



DIU hormonal, implantes e injeções alteram o muco cervical, deixando-o mais espesso e dificultando que espermatozoides cheguem ao óvulo.



Contraceção para pessoas trans

Pessoas transexuais, transgêneras e travestis podem escolher usar hormônios ou não. Mesmo que os utilizem também podem precisar de métodos contraceptivos para evitar uma gestação não planejada, caso tenham relações com penetração de pênis na vagina.

O Protocolo para o atendimento de pessoas transexuais e travestis no município de São Paulo traz mais informações.



Métodos contraceptivos disponíveis pelo SUS no município de São Paulo/SP

Você pode acessar nas 460 Unidades Básicas de Saúde (UBS) do município. Os preservativos podem ser encontrados também em outros serviços do SUS, como Centros de Testagem e Aconselhamento (CTA) Serviço de Assistência Especializada (SAE, SAE DST).



Encontre o estabelecimento mais próximo da sua casa através do Busca Saúde.



Uso típico:

Eficácia na prevenção da gravidez quando usada pela maioria das pessoas.

Uso perfeito:

Eficácia na prevenção da gravidez quando as instruções de uso são seguidas à risca.

Veja abaixo a segurança de cada método disponível no município:

Muito eficientes



Implante Hormonal
até 3 anos



DIU Hormonal
até 5 anos



DIU de cobre
até 10 anos



Laqueadura e Vasectomia
definitivo

Uso típico



Menos de 1
em cada 100 pessoas engravidam dependendo do método



Pílulas anticoncepcionais
todos os dias, sem exceção



Anticoncepcional injetável
a cada 1 ou 3 meses

Uso típico



Entre 6 e 9
em cada 100 pessoas engravidam dependendo do método

Único método que previne contra ISTs



Preservativos interno (vaginal)



Preservativos externo (peniano)
uso único

Uso perfeito



Até 2
em cada 100 pessoas engravidam

Uso típico



Até 18
em cada 100 pessoas engravidam

Menos eficientes



Diafragma
reutilizável por 2 anos

Uso típico



Até 25
em cada 100 pessoas engravidam



Sem usar método contraceptivo



Mais de 90
em cada 100 pessoas engravidam

a cada ano



Profissionais de saúde devem ajudar na escolha e nunca te atrapalhar!

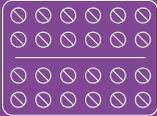
Conheça as vantagens e desvantagens de cada método:

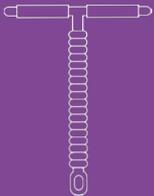
Método contraceptivo	Vantagens	Desvantagens	Duração
 Preservativo externo (peniano)	<ul style="list-style-type: none">• O preservativo é único método que previne contra ISTs• Livre de hormônios	<ul style="list-style-type: none">• Depende do consentimento das pessoas que se relacionam• Latex pode dar alergia ou ardência	Usos únicos
 Preservativo interno (vaginal)	<ul style="list-style-type: none">• O preservativo é único método que previne contra ISTs• Pode ser colocado antes da relação• Livre de hormônios	<ul style="list-style-type: none">• Pouco divulgado• Algumas pessoas têm dificuldade de colocar	
 Diafragma	<ul style="list-style-type: none">• Pode ser colocado antes da relação e deve ser retirado no mínimo 8h e no máximo 24h após a relação• Livre de hormônios• É excelente como método combinado	<ul style="list-style-type: none">• Método menos eficaz, é melhor combinar com outros métodos (ex: espermicida, preservativo)• Precisa ser medido por profissional de saúde	Até 2 anos



atenção

não utilizar ambos numa mesma relação pois aumenta o risco de rompimento

Método contraceptivo	Vantagens	Desvantagens	Duração
 <p>Anticoncepcional oral minipílula <i>noretisterona 0,35 mg</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Método que só depende de você, não precisa de permissão de quem você se relaciona Compatível com amamentação 	<ul style="list-style-type: none"> Não pode esquecer, precisa tomar corretamente todos os dias 	<p>Uso contínuo (precisa tomar todos os dias, sem pausa)</p>
 <p>Anticoncepcional oral combinado <i>levonorgestrel 0,15 mg + etinilestradiol 0,03 mg</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Método que só depende de você, não precisa de permissão de quem você se relaciona Pode também ser usado continuamente (sem pausa) caso não queira menstruar 	<ul style="list-style-type: none"> Não pode esquecer, precisa tomar e fazer as pausas corretamente 	<p>Tomar 1 comprimido ao dia por 21 dias e parar por 7 dias, quando reinicia o ciclo</p>
 <p>Anticoncepcional injetável mensal <i>noretisterona, enantato 50 mg/mL + estradiol, valerato 5 mg/mL</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Não precisa lembrar de tomar todos os dias 	<ul style="list-style-type: none"> Precisa retornar ao posto mensalmente para receber a injeção 	<p>Aplicação a cada 30 dias</p>
 <p>Anticoncepcional injetável trimestral <i>medroxiprogesterona, acetato 150 mg/mL</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Não precisa lembrar de tomar todos os dias 	<ul style="list-style-type: none"> Precisa retornar ao posto a cada 3 meses para receber a injeção Pode acontecer sangramento de escape ao longo dos meses 	<p>Aplicação a cada 90 dias</p>

Método contraceptivo	Vantagens	Desvantagens	Duração
 <p>Implante Hormonal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Funciona sem muito trabalho • Longa duração 	<ul style="list-style-type: none"> • Para algumas pessoas pode causar irregularidade menstrual 	3 anos
 <p>Diu de cobre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pode ser retirado assim que desejado, retomando imediatamente a fertilidade • Compatível com amamentação • Livre de hormônios • Longa duração 	<ul style="list-style-type: none"> • Pode causar aumento do fluxo e dor durante a menstruação • Pode ocorrer incômodo durante a colocação 	10 anos
 <p>Diu hormonal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pode reduzir o fluxo menstrual • Menos hormônios • Longa duração 	<ul style="list-style-type: none"> • Pode causar irregularidade menstrual 	5 anos
 <p>Laqueadura</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ótimo método se você tem certeza que não quer engravidar 	<ul style="list-style-type: none"> • Método irreversível ou com chances muito baixas de reversão 	Definitivo
 <p>Vasectomia</p>			

***Métodos hormonais:** algumas pessoas podem ter contraindicações ou efeitos colaterais.

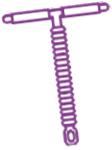
Para saber mais, busque orientação com profissional de saúde ou acesse o site

mapajusticareprodutiva.org.br



Teve uma relação desprotegida e quer evitar uma gestação indesejada?

Você tem 2 opções:



- 1) **Diu de cobre** - Quase 100% de eficácia - Deve ser colocado em até 5 dias após a relação desprotegida. Você pode solicitar gratuitamente na UBS mais próxima a você e mantê-lo por até 10 anos como método contraceptivo.



- 2) **Pílula de emergência (conhecida como pílula do dia seguinte)** - Deve ser tomada até 72 horas após a relação desprotegida, é possível solicitar na UBS mais próxima à você ou retirá-la também gratuitamente na Farmácia Popular, basta apresentar receita médica dentro da validade e documento com foto.

Teve uma gestação mesmo assim?

Acesse a cartilha “Engravidar, e agora?” para mais informações.

mapajusticareprodutiva.org.br



Escolhi um método e não consegui acesso, o que fazer?

Você pode procurar as seguintes instituições:

Defensoria Pública: é o órgão responsável pela prestação de assessoria jurídica gratuita para pessoas em situação de vulnerabilidade social. O agendamento do primeiro atendimento pode ser feito online pelo site ou pelo telefone 0800 773 4340.



Ouvidoria da Secretaria Estadual ou Municipal de Saúde: é o canal de comunicação com o Poder Público para que as pessoas usuárias dos serviços de saúde possam registrar solicitações, elogios, sugestões, informações, reclamações e denúncias.



Os registros podem ser feitos de forma virtual nos sites <http://saude.sp.gov.br/ses/perfil/cidadao/homepage/aceso-rapido/ouvidoria-na-saude> e <https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/ouvidoria/index.php> ou, no caso municipal, pelo telefone (Central SP 156 ou 0800 0110156).



Núcleo Especializado de Defesa da Diversidade e da Igualdade Racial (NUDDIR): órgão da Defensoria Pública de São Paulo que visa defender os direitos de minorias sociais. Você pode enviar um email para nuddir@defensoria.sp.def.br ou ligar para (11) 3489-2663 ramal: 2663

- Além disso, caso você queira reportar o seu caso para o registro e o monitoramento da política pública, além de incluí-lo na análise da tomada de providências pela equipe do Mapa de Justiça Reprodutiva, por favor, acesse o site ou o QR Code abaixo:

mapajusticareprodutiva.org.br





**CIDADE DE
SÃO PAULO**
DIREITOS HUMANOS
E CIDADANIA



**COLETIVO
FEMINISTA**
SEXUALIDADE
E SAÚDE