


## ONDE BUSCAR ORIENTAÇÃO?

Os serviços de saúde oferecem orientação gratuita, exames, consultas e acesso a métodos contraceptivos. Procure uma unidade de saúde próxima a você e converse com um profissional para escolher a melhor opção para o seu caso.

 Lembre -se: Planejar é cuidar do seu futuro e da sua família!



## MÉTODOS DISPONÍVEIS

**Cada pessoa tem necessidades diferentes, por isso, há diversas opções de métodos contraceptivos, como:**

- Hormonais – Anticoncepcionais orais, injetáveis, adesivos e implantes.
- De Barreira – Preservativo masculino e feminino.
- Dispositivos Intrauterinos (DIU) – Cobre ou hormonal.
- Definitivos – Laqueadura e vasectomia.
- Naturais – Método de tabelinha, temperatura basal e muco cervical.

## PLANEJAMENTO FAMILIAR



"Planejar é amar: escolha o melhor para sua família e para o seu futuro!"





## PLANEJAMENTO FAMILIAR: ESCOLHA O MELHOR PARA O SEU FUTURO!

Já parou para pensar quando a circunstância ter filhos, e se realmente que ter filhos tudo isso está relacionado o planejamento familiar?

## QUAL O OBJETIVO DO PLANEJAMENTO FAMILIAR?

O planejamento familiar é um direito de todas as pessoas e uma ferramenta essencial para garantir qualidade de vida, saúde e bem-estar para toda a família.

Ele permite que casais e indivíduos decidam de forma consciente, quando e quantos filhos desejam ter, levando em consideração fatores como saúde, estabilidade emocional, financeira e social.



## POR QUE O PLANEJAMENTO FAMILIAR É IMPORTANTE?

- ✓ Saúde e Bem-Estar: Acompanhamento adequado reduz riscos na gestação e promove saúde para mãe, bebê e família.
- ✓ Autonomia e Liberdade: Permite que cada pessoa escolha o melhor momento para ter filhos, respeitando seus planos de vida.
- ✓ Equilíbrio Financeiro: O planejamento ajuda a garantir melhores condições para criar e educar os filhos.
- ✓ Fortalecimento da Família: Decisões conscientes fortalecem relacionamentos saudáveis e uma estrutura familiar mais estável.