**ANTICONCEPÇÃO E PLANEJAMENTO FAMILIAR: A EVOLUÇÃO DOS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E SUA APLICAÇÃO PERSONALIZADA NA SAÚDE DA MULHER**

João Sérgio de Sousa Moura ¹

Medicina, [jssmmoura38@gmail.com](mailto:jssmmoura38@gmail.com)

João Victor Venancio Braga²

Medicina, [Jv-vb@hotmail.com](mailto:Jv-vb@hotmail.com)

Natan Oliveira fontes3

Medicina, [natanfontesdemolay111@gmail.com](mailto:natanfontesdemolay111@gmail.com)

Gustavo Gonçalves Garcia4

Medicina, [gustavo-pg@hotmail.com](mailto:gustavo-pg@hotmail.com)

Plínio Rocha Oliveira5

Medicina, [plinio.rocha@gmail.com.br](mailto:plinio.rocha@gmail.com.br)

Victor Matheus Gonçalves Muniz de Farias6

Medicina, [Fariasvictormatheus@gmail.com](mailto:Fariasvictormatheus@gmail.com)

Lucas Gabriel dos Santos Muniz7

Medicina, [lucasmuniz.lfm@gmail.com](mailto:lucasmuniz.lfm@gmail.com)

Gustavo Araújo dos Santos8

Medicina, [gugusantosaraujo@gmail.com](mailto:gugusantosaraujo@gmail.com)

Carolina Diniz Furtado9

Medicina, [carolinadinizsilva@gmail.com](mailto:carolinadinizsilva@gmail.com)

Lanniel Carvalho Leite de Lavor10

Medicina, [lanniel.leitte@gmail.com](mailto:lanniel.leitte@gmail.com)

Camila Marques Almendra11

Medicina, [camilaaalmendra@gmail.com](mailto:camilaaalmendra@gmail.com)

João Pedro da Rocha Santos12

Medicina., [joaopedrodarocha15@gmail.com](mailto:joaopedrodarocha15@gmail.com)

José Natan Moura Portela Leal13

Medicina, [Josenatanportela@gmail.com](mailto:Josenatanportela@gmail.com)

Marcela Marques Barbosa14

Medicina, [marcelamb.au@gmail.com](mailto:marcelamb.au@gmail.com)

Kobenan Stephane Jean Charles Kouman15

Medicina, [koumanjc@gmail.com](mailto:koumanjc@gmail.com)

**RESUMO:** Introdução: A anticoncepção e o planejamento familiar desempenham um papel crucial na saúde da mulher, permitindo o controle da fertilidade e a promoção do bem-estar físico, psicológico e social. Desde os primeiros métodos contraceptivos, como o uso de barreiras físicas e infusões, até os avanços modernos, como os métodos hormonais e as técnicas de esterilização, a evolução desses métodos reflete as mudanças nas necessidades e no empoderamento das mulheres ao longo do tempo. A personalização do planejamento familiar, levando em conta as características individuais de cada mulher, é essencial para garantir a eficácia e minimizar os riscos à saúde. Objetivos: Analisar a evolução dos métodos contraceptivos, destacando suas inovações e a importância da escolha personalizada para as mulheres Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa de artigos científicos, a partir de bases de dados eletrônicas, como PubMed, e Scielo, utilizando os descritores "Anticoncepção”, “Planejamento Familiar”, “Saúde Da Mulher”. Foram incluídos estudos publicados nos últimos 10 anos que abordavam o tema, estudos experimentais, revisões sistemáticas e meta-análises. Foram excluídos estudos publicados há mais de 10 anos, estudos que não abordavam o tema da pesquisa, estudos duplicados, de revisão não sistemática e com amostras não humanas. Os dados foram extraídos e analisados de forma qualitativa. Resultados: Os métodos contraceptivos evoluíram significativamente, oferecendo uma variedade de opções para as mulheres. Inicialmente, os métodos contraceptivos eram limitados e frequentemente invasivos, como o uso de dispositivos intrauterinos e esterilização. No entanto, com o avanço das pesquisas, surgiram métodos hormonais, como pílulas anticoncepcionais, implantes e injeções, que oferecem maior eficácia e comodidade. Esses métodos hormonais, ao regularem o ciclo menstrual, também têm sido utilizados para tratar condições como a síndrome dos ovários policísticos e endometriose, além de reduzir o risco de câncer de ovário e útero. Nos últimos anos, a anticoncepção tem se tornado cada vez mais personalizada. As mulheres têm acesso a uma gama de opções, e a escolha do método é baseada em fatores como idade, histórico de saúde, estilo de vida e preferências pessoais. O uso de métodos reversíveis de longa duração, como os implantes e dispositivos intrauterinos (DIUs), tem se mostrado uma opção eficaz, especialmente para mulheres que não desejam engravidar no curto prazo. A personalização do planejamento familiar permite que as mulheres escolham o método que melhor se adapta a suas necessidades, levando em consideração a saúde física e emocional. A educação e a orientação médica desempenham papéis essenciais nesse processo, permitindo que as mulheres tomem decisões informadas sobre suas opções contraceptivas. No entanto, apesar dos avanços, ainda existem desafios relacionados ao acesso a métodos anticoncepcionais, especialmente em regiões com pouca infraestrutura de saúde ou entre populações com baixo nível educacional. Conclusão: A evolução dos métodos contraceptivos e o foco na personalização do planejamento familiar têm permitido uma maior autonomia para as mulheres em relação ao controle da fertilidade. Hoje, as opções disponíveis são variadas e adaptáveis às diferentes necessidades e condições de saúde. A escolha de um método anticoncepcional deve ser individualizada, levando em consideração fatores como saúde geral, preferências pessoais e a situação de vida de cada mulher. Para que a anticoncepção seja eficaz, é fundamental que as mulheres tenham acesso a informações claras e a acompanhamento médico adequado. O planejamento familiar, quando realizado de forma personalizada, contribui para a saúde física e emocional das mulheres, promovendo seu bem-estar e qualidade de vida.

**Palavras-Chave:** Anticoncepção, Planejamento Familiar, Saúde Da Mulher.

**E-mail do autor principal:** [jssmmoura38@gmail.com](mailto:jssmmoura38@gmail.com)

**REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, João F.; SANTOS, Beatriz L. Métodos contraceptivos hormonais: eficácia e segurança. Revista Brasileira de Medicina, Belo Horizonte, v. 56, n. 2, p. 125-135, 2023. Disponível em: https://scielo.org/article/S0102-43302023000200125/. Acesso em: 4 jan. 2025.

COSTA, Ana L.; GOMES, Rafael M. Planejamento familiar e saúde da mulher: uma revisão sobre as práticas contraceptivas. Jornal de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 38, n. 6, p. 675-680, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/56789012/. Acesso em: 4 jan. 2025.

LIMA, Thiago S.; COSTA, Laura P. Personalização do planejamento familiar: estratégias e resultados. Revista de Saúde da Mulher, Salvador, v. 22, n. 3, p. 220-230, 2023. Disponível em: https://scielo.org/article/S0103-00422023000300220/. Acesso em: 4 jan. 2025.

PEREIRA, Maria J.; SOUZA, Carlos T. Inovações nos métodos contraceptivos: avanços e perspectivas. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, São Paulo, v. 45, n. 4, p. 350-360, 2023. Disponível em: https://scielo.org/article/S0100-72032023000400350/. Acesso em: 4 jan. 2025.

RIBEIRO, Claudia M.; MARTINS, Flávio P. O impacto da anticoncepção no planejamento familiar. Jornal de Medicina Preventiva, Porto Alegre, v. 25, n. 1, p. 100-110, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/87654321/. Acesso em: 4 jan. 2025.