

Autocuidado contraceptivo:

a capacidade dos indivíduos de espaçar, programar e limitar as gestações de acordo com suas preferências, com ou sem o apoio de um profissional de saúde

Autocuidado contraceptivo



Qual é a melhoria do programa que pode intensificar o impacto das Práticas de Grande Impacto no Planejamento Familiar?

Integrar o autocuidado contraceptivo aos serviços e sistemas de planejamento familiar e saúde reprodutiva.

Introdução

Autocuidado é definido como a capacidade dos indivíduos, famílias e comunidades de promover e manter a saúde, prevenir doenças e lidar com doenças e deficiências, com ou sem o apoio de um profissional de saúde.^{1,2} Desde acesso a produtos preventivos e curativos sem receita médica, passando por educação sobre comportamentos e tratamentos preventivos de saúde até o desenvolvimento de tecnologias de autocuidado que colocam o controle nas mãos do usuário, o autocuidado evoluiu para uma abordagem importante para apoiar a saúde e o bem-estar.

O autocuidado amplia o acesso aos serviços de saúde e apoia os sistemas de saúde. O autocuidado aumenta as opções e o acesso, levando a melhores resultados de saúde. Com a crescente escassez de profissionais de saúde, as perturbações causadas por conflitos e emergências climáticas e o uso crescente de ferramentas digitais, o autocuidado baseado em evidências é hoje mais essencial do que nunca.³⁻⁷ Reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o autocuidado desempenha um papel fundamental em diversas áreas da saúde, incluindo saúde mental, HIV e saúde reprodutiva.^{2,8-10} O autocuidado também apoia o tratamento de diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas.^{11,12}

O **autocuidado contraceptivo** é a capacidade dos indivíduos de espaçar livre e eficazmente suas gestações, programar suas gestações e prevenir gestações de acordo com suas preferências de fertilidade, com ou sem o apoio de um profissional de saúde. Isso é facilitado pela integração de intervenções de autocuidado contraceptivo em políticas, programas e canais de distribuição em todos os sistemas de saúde.

O autocuidado contraceptivo é um componente essencial para melhorar o acesso aos cuidados contraceptivos e promover o empoderamento dos clientes.¹³ Também pode ajudar mulheres que sofrem violência por parte de parceiros íntimos e coerção reprodutiva a usar contraceptivos de forma discreta e segura.^{14,15} Pelo menos 18 países de baixa e média renda integraram uma forma de autocuidado contraceptivo em suas políticas de saúde sexual e reprodutiva.^{6,16,17} As evidências apoiam a influência positiva do autocuidado contraceptivo, reforçando o impacto dos programas de planejamento familiar ao melhorar a implementação ou o alcance com a melhoria na adoção e continuidade do método, aumento da prestação de serviços e acesso pelos clientes.

As abordagens ao autocuidado contraceptivo abrangem uma variedade de tecnologias, práticas, canais de entrega e mudanças sociais e comportamentais para facilitar um maior controle sobre a saúde reprodutiva. Exemplos de intervenções de autocuidado contraceptivo baseadas em evidências:^{18*}

- Contracepção injetável autoadministrada
 - Preservativos (masculinos e femininos)
 - Pílulas anticoncepcionais de emergência
 - Acesso a produtos sem receita médica (por exemplo, contracepção oral)
 - Diafragmas
 - Busca proativa de informações e serviços
 - Espermicidas
 - Kits de teste de gravidez
 - Métodos de consciência da fertilidade, como o Método dos Dias Padrão
 - Anel vaginal
 - Adesivo contraceptivo

O autocuidado contraceptivo oferece os amplos atributos positivos das abordagens de autocuidado, incluindo melhorias no acesso e na equidade, aumento da autonomia pessoal, maior confidencialidade, redução dos custos para os clientes e para o sistema de saúde e uma resposta parcial à escassez de profissionais de saúde.⁷ Mudanças sociais e sistêmicas deliberadas feitas para integrar o autocuidado contraceptivo podem fortalecer o sistema de saúde, atender à demanda

por contraceptivos e apoiar a continuidade do método.^{7,19**} Em tempos de turbulência política, econômica, climática ou epidêmica/pandêmica, o autocuidado contraceptivo pode proporcionar maior acesso e recursos, além de opções adicionais na tomada de decisões contraceptivas. A suspensão dos serviços clínicos nas instalações de saúde durante a pandemia da COVID-19 serviu como um alerta para a necessidade do autocuidado.^{20,21} Os programas de autocuidado baseados na comunidade, incluindo o trabalho dos agentes comunitários de saúde, facilitaram o acesso dos clientes durante a pandemia e situações de emergência humanitária.^{19,22}

Assim como as abordagens de autocuidado de forma mais ampla, o autocuidado contraceptivo deve estar firmemente inserido no ecossistema de saúde e incluir conexões essenciais e responsabilização em todos os canais públicos e privados do sistema de saúde. “Avaliar e garantir um ambiente propício no qual as intervenções de autocuidado possam ser disponibilizadas de forma segura e adequada deve ser a base de toda estratégia para introduzir ou expandir o uso dessas intervenções.”²³ O autocuidado contraceptivo deve estar alinhado com a segurança do cliente, informação, escolha, continuidade dos cuidados e outros padrões gerais de qualidade para serviços e produtos contraceptivos.²⁴ A implementação bem-sucedida do autocuidado contraceptivo requer esforços em todos os seis pilares dos sistemas de saúde identificados pela OMS (Figura 1).^{25,26}

* A literatura é rica em estudos sobre o uso de preservativos para a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis e HIV e para contracepção. Os estudos sobre o uso de preservativos são difíceis de separar entre IST/HIV e uso de contraceptivos. Portanto, este resumo se concentra em outros métodos autogerenciados.

** Nota: Os estudos citados neste resumo se concentram em uma gama limitada de métodos de autocuidado disponíveis.

Figura 1. Pilares dos sistemas de saúde identificados pela OMS e promoção do autocuidado contraceptivo

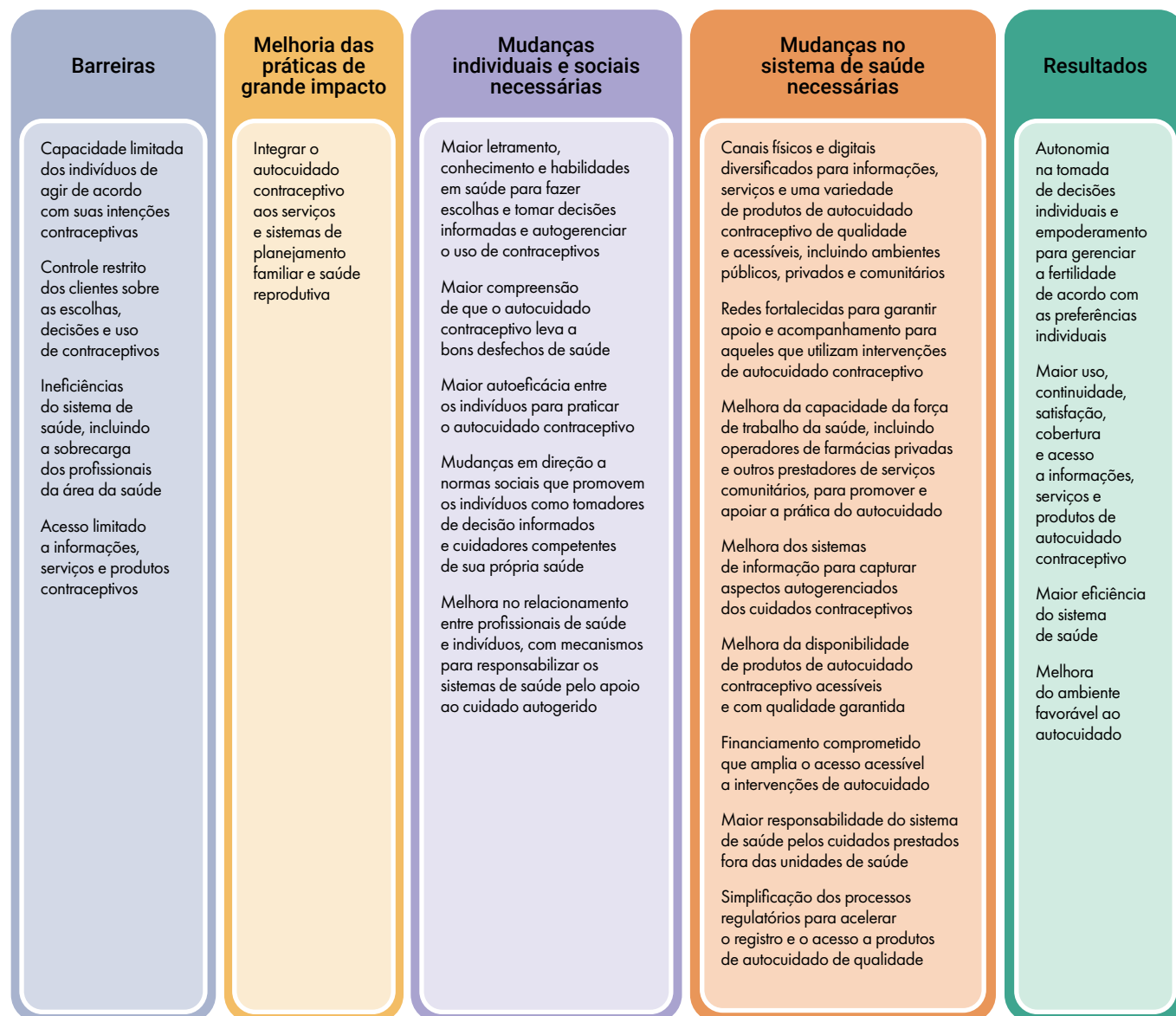
Sistemas de Informação de Saúde	Prestação de Serviços	Acesso a medicamentos essenciais	Profissionais de saúde	Financiamento	Liderança/governança
Geração, compilação, análise e comunicação de dados. Incluir a integração de dados de autocuidado nos sistemas nacionais de informação de gestão de saúde ou logística. Informações relacionadas ao autocuidado compartilhadas com formuladores de políticas, gestores de programas, profissionais de saúde e comunidades.	Gama abrangente de abordagens de prestação de serviços, sistemas regulatórios e profissionais de saúde treinados para apoiar o autocuidado. Inclui apoio de pares, aconselhamento, treinamento, encaminhamento, apoio comunitário e abordagens digitais de saúde.	Acesso a medicamentos essenciais registrados e produtos e tecnologias médicas de qualidade, segurança e eficácia garantidas para uso no autocuidado. Inclui políticas nacionais, protocolos de dispensação, normas e diretrizes e regulamentações, bem como preços e qualidade.	Profissionais de saúde, incluindo farmacêuticos e agentes comunitários de saúde, treinados em abordagens de autocuidado e que fornecem um alto padrão de atendimento que promove e apoia a opção de autocuidado.	Questões relacionadas a dinheiro e custos podem afetar se as pessoas têm acesso justo a opções de autocuidado acessíveis.	Existem estruturas políticas estratégicas e diretrizes de prestação de serviços para o autocuidado, combinadas com supervisão eficaz, formação de coalizões e regulamentação, com atenção ao desenho do sistema, responsabilização e considerações ambientais.

Adaptado de: Organização Mundial da Saúde. Implementation of Self-Care Interventions for Health and Well-Being: Guidance for Health Systems. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2024. Acessado em 27 de julho de 2025. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/378232/9789240094888-eng.pdf?sequence=1>.

Teoria da mudança

Como base para o planejamento, a tomada de decisões contínua, os recursos e a ação, a teoria da mudança do autocuidado contraceptivo (Figura 2) ilustra como o autocuidado pode superar obstáculos, abordando barreiras individuais, sociais e do sistema de saúde para, finalmente, melhorar os resultados para as mulheres.

Figura 2. Teoria da Mudança do Autocuidado Contraceptivo



Como essa prática pode aprimorar as PGIs?

O autocuidado contraceptivo é um aprimoramento das Práticas de Grande Impacto (PGIs) em Planejamento Familiar identificadas pelo Grupo Técnico Assessor PGI. Um aprimoramento é uma prática que pode ser implementada em conjunto com as PGIs para intensificar ainda mais seu impacto. As PGIs se enquadram em três categorias — ambiente favorável, prestação de serviços e mudança social e comportamental — e o autocuidado contraceptivo aprimora as PGIs em cada uma dessas categorias.

O impacto das PGIs baseadas em evidências é impulsionado pelo autocuidado contraceptivo (Figura 3). As intervenções de autocuidado afetam todas as categorias de PGIs, fortalecendo o impacto da implementação em todas as categorias de PGIs. Para obter mais informações sobre as PGIs, consulte <https://www.fphighimpactpractices.org>.

Figura 3. Como o autocuidado contraceptivo melhora a implementação das PGIs

Categoria de PGI e exemplos práticos	PGI quando combinada com cuidados pessoais contraceptivos	Efeito
Ambiente favorável Processos políticos abrangentes : Os acordos que definem as metas de saúde e as ações para alcançá-las	Políticas, regulamentações e diretrizes de prestação de serviços claras e acionáveis para o autocuidado contraceptivo levam a uma maior satisfação da demanda por contraceptivos. A implementação bem-sucedida do autocuidado contraceptivo requer o desenvolvimento, a execução e o monitoramento de políticas e regulamentações específicas para o autocuidado.	Melhora na implementação do autocuidado contraceptivo por meio da responsabilização dos sistemas de saúde e da adoção estratégica e sistemática de medidas. Políticas, regulamentações e diretrizes robustas para o autocuidado contraceptivo, que, quando implementadas, resultam em maior acesso, uso e continuidade dos métodos contraceptivos.
Prestação de Serviços Agentes comunitários de saúde : Levando serviços de planejamento familiar para onde as pessoas vivem e trabalham Farmácias e lojas de medicamentos : Ampliação da escolha e do acesso a contraceptivos no setor privado	O apoio comunitário, as informações, os suprimentos e a prestação de serviços por profissionais de saúde comunitários e farmácias/lojas de medicamentos facilitam o autocuidado contraceptivo, incluindo aconselhamento de alta qualidade e treinamento em autocuidado.	Reduz a carga sobre o sistema de saúde por meio da capacidade do provedor de atender mais clientes. Oferece aos clientes maior acesso a métodos contraceptivos, apoio comportamental para o autocuidado e um sistema de encaminhamento robusto em ambientes preferidos pelos clientes, o que melhora a aceitação, a satisfação e a continuidade do uso de contraceptivos.
Mudança social e de comportamento Conhecimento, crenças, atitudes e autoeficácia : Fortalecimento da capacidade do indivíduo de alcançar suas intenções reprodutivas Normas sociais : Promovendo o apoio da comunidade ao planejamento familiar Saúde digital para mudança social e comportamental : Novas tecnologias, novas maneiras de alcançar as pessoas	O autocuidado contraceptivo incorporado aos esforços da comunidade em mensagens sociais, apoio e, finalmente, mudança comportamental individual aumenta a capacidade de agir de acordo com as intenções contraceptivas. As abordagens de saúde digital, em combinação com intervenções de autocuidado contraceptivo, podem fornecer acesso a dinheiro digital (fundos online, não monetários), relatórios e logística, coleta de dados sobre o uso do autocuidado contraceptivo e treinamento para provedores e encaminhamentos para clientes. A tecnologia de saúde digital pode fornecer acesso imediato para clientes que buscam informações sobre todos os aspectos do autocuidado contraceptivo.	O autocuidado contraceptivo dentro de uma comunidade e um sistema de saúde solidários, maior conhecimento e melhores atitudes levam a uma melhor comunicação, maior satisfação com os métodos selecionados, uso consistente dos métodos e diminuição da descontinuação.^{13,27} As “normas” ou regras da comunidade também afetam a tomada de decisões em torno do planejamento familiar.²⁸ A tecnologia digital nos serviços de planejamento familiar pode ser vista como econômica e bem aceita pelos clientes e profissionais de saúde. Pode aumentar a conscientização das mulheres sobre os métodos de planejamento familiar e seus efeitos colaterais, apoiar a tomada de decisão compartilhada entre casais e ajudar a enfrentar os desafios do sistema de saúde. As ferramentas digitais podem melhorar a cobertura e a qualidade dos serviços de planejamento familiar.²⁹

Qual é a influência do autocuidado contraceptivo no planejamento familiar?

Estudos mostram uma influência positiva do autocuidado contraceptivo no planejamento familiar, o que reforça o impacto de outras PGIs. Exemplos de autocuidado contraceptivo que reforçam os ganhos e desfechos no planejamento familiar são detalhados no texto abaixo.

O autocuidado contraceptivo aumenta a demanda por contracepção.

Estudos demonstraram a demanda por métodos gerenciados pelo usuário e opções de autocuidado

e identificaram populações que são especialmente propensas a usá-los. Isso inclui mulheres jovens e/ou solteiras, mulheres que desejam manter sua atividade sexual ou o uso de contraceptivos em segredo e mulheres que têm relações sexuais pouco frequentes, incluindo aquelas cujos maridos viajam e aquelas que tiveram relações sexuais não consensuais.^{30–32}

Mulheres que vivem em situações de crise e **contextos humanitários**, que desejam um método de ação curta ou que não têm acesso a serviços de saúde devido a conflitos ou emergências climáticas, são mais propensas a procurar e usar métodos autogerenciados.^{5,33}

O autocuidado contraceptivo melhora a satisfação com o método.

Estudos demonstraram alta aceitabilidade dos métodos contraceptivos autogerenciados, com as mulheres expressando alta satisfação.³⁴ A competência autopercebida com a autoinjeção de AMPD (acetato de medroxiprogesterona de depósito, também conhecido como Depo-Provera) aumenta com o tempo.^{35,36} É fundamental que as mulheres recebam apoio para poderem autoinjetar AMPD facilmente. O autocuidado contraceptivo significa que as mulheres têm maior autonomia sobre suas decisões contraceptivas.

O autocuidado contraceptivo apoia a continuidade do método contraceptivo.

Vários estudos comparam as taxas de continuidade do método para usuárias de contraceptivos orais de venda livre (OTC) e prescritos, e contraceptivos injetáveis quando administrados por um profissional de saúde versus uma usuária.^{36,37} As evidências sugerem que as pílulas contraceptivas orais de venda livre podem ter taxas de continuidade mais altas do que as pílulas prescritas por um centro de saúde.³⁸ Em outro estudo, a taxa de continuidade de 12 meses para mulheres que se autoinjetavam AMPD-SC foi estatisticamente maior do que para mulheres que recebiam AMPD-IM de um profissional de saúde. As taxas de gravidez e os efeitos colaterais foram os mesmos para todas.³⁷

O autocuidado contraceptivo aumenta a privacidade e empodera as mulheres para evitar o preconceito do profissional de saúde e reduzir a coerção.

O autocuidado contraceptivo pode reduzir o preconceito do profissional de saúde como uma barreira ao atendimento. Por exemplo, uma mulher pode desejar usar um injetável AMPD-SC discretamente em resposta à violência por parte do parceiro íntimo ou coerção reprodutiva; a autoinjeção pode aumentar a confidencialidade, a segurança e a privacidade.^{14,39} Em resumo, a autoinjeção pode melhorar a continuidade do uso de injetáveis, reduzindo os desafios de acesso à clínica, ao mesmo tempo em que aumenta a autonomia e o controle das mulheres sobre o uso de contraceptivos e melhora a capacidade de controlar suas próprias decisões sobre contracepção.³⁷

Adolescentes muitas vezes enfrentam preconceito por parte dos profissionais de saúde com base na idade ou no estado civil.⁴⁶ O autocuidado contraceptivo pode ajudar a resolver essas preocupações, oferecendo maior privacidade e menos exposição ao julgamento — particularmente com pílulas anticoncepcionais orais e de emergência obtidas em farmácias.⁴⁰ As farmácias são valorizadas por sua conveniência, discrição, preço acessível e atendimento respeitoso. O aumento da privacidade do autocuidado contraceptivo tem sido considerado importante para adolescentes que utilizam farmácias para obter seus contraceptivos.⁴²

O autocuidado contraceptivo economiza tempo e dinheiro.

O autocuidado contraceptivo reduz custos e melhora a eficiência tanto para os clientes quanto para os sistemas de saúde. O autocuidado é menos oneroso para os indivíduos do que os cuidados prestados em unidades de saúde, pois reduz despesas de transporte, taxas de utilização, tempos de espera e o tempo necessário para procurar e receber atendimento.¹⁷ O autocuidado contraceptivo oferece flexibilidade em termos de método, momento e local. Estudos em Uganda e no Senegal mostram que a autoinjeção é econômica quando se considera a economia tanto para as mulheres quanto para os sistemas de saúde.^{43,44} Nos casos em que o autocuidado pode ser uma alternativa aos cuidados prestados em instalações de saúde, ele tem o potencial de reduzir a carga sobre o sistema de saúde, liberando recursos e pessoal, melhorando assim a eficiência.⁴⁵

Como fazer: Dicas da experiência de implementação

Institucionalizar intervenções de autocuidado contraceptivo por meio de uma liderança e governança fortes.

Os sistemas de saúde devem reconhecer e apoiar o autocuidado além das unidades de saúde tradicionais. Estruturas jurídicas e políticas claras são essenciais para orientar os setores público e privado, garantir a responsabilização e simplificar as aprovações de produtos. O Ministério da Saúde deve liderar os esforços para adotar e implementar o autocuidado, incluindo a revisão das leis existentes. O autocuidado contraceptivo deve estar alinhado com a cobertura universal de saúde, a atenção primária à saúde e outros objetivos mais amplos. O Quadro 1 ilustra como os países estão promovendo o acesso ao autocuidado.

Adaptar o autocuidado contraceptivo aos contextos locais.

Intervenções eficazes de autocuidado devem ser adaptadas às necessidades e realidades locais. Envolver as principais partes interessadas — atores dos setores público e privado, sociedade civil, grupos liderados por mulheres e similares — desde a concepção até a avaliação. Envolver prestadores e clientes, especialmente adolescentes, garante que os serviços sejam adequados e aceitáveis. As equipes de saúde locais devem liderar a adaptação de políticas, o desenvolvimento de capacidades e o alinhamento do autocuidado com as opções contraceptivas existentes. Fortalecer as redes de pares e a mentoria para empoderar os indivíduos a fazerem escolhas informadas.

Considerar abordagens estratégicas, abrangentes e multissetoriais de defesa do autocuidado contraceptivo, incluindo mudanças institucionais e apoio aos prestadores.

A implementação de abordagens de intervenção no autocuidado contraceptivo deve incluir o desenvolvimento sustentável de políticas e programas e a adesão dos prestadores. Adaptar as inovações dos serviços de saúde

Quadro 1. O autocuidado contraceptivo avança

Nigéria: Fortalecimento de políticas.

Um dos primeiros países a adotar diretrizes globais (2020).² Em 2023, 21 dos 36 estados nigerianos se comprometeram a implementar as diretrizes.

Índia: Kits de autocuidado. Opções e decisões de autocuidado colocadas diretamente nas mãos de mulheres e homens. Os kits incluem preservativos, pílulas anticoncepcionais de emergência e um teste de gravidez.

Etiópia: Zonas de conflito. As abordagens de autocuidado apoiam a prestação de serviços e métodos de saúde sexual e reprodutiva no norte da Etiópia e em outras zonas de conflito. Inclui pílulas anticoncepcionais de venda livre, anticoncepcionais de emergência e centros de intervenções de autocuidado. O treinamento dos profissionais é um componente essencial.

Uganda: Informação e educação. Desenvolvimento liderado pelo Ministério da Saúde de materiais informativos e mensagens sobre autocuidado para destacar as abordagens de autocuidado para o público, profissionais e formuladores de políticas. A divulgação tem como objetivo aumentar a adoção do autocuidado.

aos contextos socioculturais, econômicos e institucionais em mudança é vital para o sucesso. Construir vontade política para introduzir e manter intervenções de autocuidado contraceptivo. Identificar e recrutar influenciadores em potencial para construir o sistema e defender a implementação. A defesa junto a prestadores reticentes que podem resistir à adoção de abordagens de autocuidado contraceptivo é fundamental.

Criar e empregar abordagens de letramento em saúde para o autocuidado contraceptivo.

Examinar as mudanças comportamentais necessárias por parte dos usuários e daqueles que os apoiarão na prática do autocuidado. Abordar diretamente o letramento em saúde, o conhecimento do cliente e as habilidades necessárias para abordagens bem-sucedidas de autocuidado contraceptivo, criando uma ampla conscientização sobre o autocuidado e melhorias no conhecimento e nas habilidades do cliente, incluindo instrução e orientação.

Treinar e apoiar os profissionais para a prestação de autocuidado de qualidade.

Profissionais de saúde, incluindo farmacêuticos, precisam de treinamento e apoio específicos para oferecer autocuidado contraceptivo. O treinamento deve abranger orientação ao cliente, uso de diretrizes e recursos de trabalho, encaminhamentos, coleta de dados e descarte seguro de produtos. Supervisão contínua, mentoria e sessões de reciclagem são fundamentais. A educação

pré-serviço deve incluir métodos de autocuidado para preparar futuros profissionais, com foco central no aconselhamento de qualidade.

Planejar o fornecimento e o acesso ao ampliar o autocuidado contraceptivo.

Quando os usuários praticam o autocuidado, frequentemente levam várias unidades de um produto para casa, o que impacta a forma como os estoques são pedidos e reabastecidos. Para apoiar o autocuidado, é essencial garantir que os produtos contraceptivos estejam amplamente disponíveis por meio de múltiplos canais. Isso pode exigir a atualização dos sistemas de cadeia de suprimentos para incluir novos pontos de distribuição. Os produtos de autocuidado contraceptivo devem estar listados na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais para melhorar o acesso e a acessibilidade. O planejamento nacional de previsão e fornecimento deve refletir como esses produtos são disponibilizados para uso em autocuidado.

Garantir financiamento e recursos para o autocuidado contraceptivo.

O autocuidado contraceptivo é uma forma econômica de melhorar a eficiência do sistema de saúde. Estudos mostram que pode gerar economia ao mesmo tempo em que amplia o acesso ao cuidado para muitos clientes. No entanto, precisa de financiamento dedicado para ter sucesso. Isso inclui capacitar provedores em clínicas e comunidades, oferecer supervisão de apoio, criar materiais de treinamento e ferramentas de trabalho, além de compartilhar boas práticas.^{43,44,47} Esses esforços devem estar integrados às políticas e orçamentos de saúde. Para garantir o sucesso no longo prazo, uma estratégia clara de financiamento sustentável é essencial. O financiamento pode vir de alocações governamentais, apoio do setor privado, seguros, pagamentos diretos, vales ou outras fontes.

Examinar oportunidades de saúde digital para o autocuidado contraceptivo.

As tecnologias e plataformas digitais ampliaram o uso da telemedicina e frequentemente resultaram na expansão das abordagens de autocuidado. Durante a era da COVID-19, as plataformas digitais e as opções de telemedicina cresceram rapidamente, aumentando o acesso e o uso dos serviços de saúde, incluindo o autocuidado contraceptivo. A tecnologia digital e a telemedicina estão mudando o cenário da prestação de serviços ao criar novas conexões com serviços de qualidade e abordagens virtuais, incluindo o autocuidado contraceptivo. As tecnologias digitais de saúde e de inteligência artificial podem possibilitar uma abordagem mais personalizada ao cuidado, exigindo menos interação com o atendimento formal (assistido por profissionais), ao mesmo tempo em que garantem a observância de padrões de qualidade. Consulte PGIs de Saúde Digital para apoiar [provedores](#), [sistemas](#) e [mudança social e comportamental](#).

Medir e monitorar o autocuidado contraceptivo de forma eficaz.

Para expandir o autocuidado contraceptivo, é importante compreender como medir seu uso e impacto.

O monitoramento e a avaliação ajudam a identificar o que está funcionando e onde são necessárias mudanças. Como os sistemas atuais de informação em saúde podem não registrar dados sobre autocuidado, ferramentas específicas devem ser desenvolvidas para esse fim. Medidas indiretas — como acompanhar quantas doses são distribuídas ou vendidas — podem ajudar a proteger a privacidade dos usuários. A coleta de feedback dos usuários também é fundamental, assim como o acompanhamento da expansão e da sustentabilidade do autocuidado. Por meio de maior engajamento com o setor privado, pode ser necessário utilizar pesquisas e dados de fabricantes e outras fontes alternativas não governamentais. Os sistemas de informação em saúde devem ser atualizados para incluir dados sobre autocuidado e garantir acesso justo para todos.

Medição da implementação e indicadores

Integrar o autocuidado contraceptivo aos serviços e sistemas de planejamento familiar e saúde reprodutiva demonstrou benefícios em termos de custo e eficiência. Os seguintes indicadores podem ser úteis para medir a implementação e os resultados:

- Percentual de mulheres de 15 a 49 anos que relatam estar usando um método que pode ser autoadministrado (desagregado por método/prática, idade, localização e setor público/privado). Nota: este indicador varia conforme o país, devido às diferentes políticas de autocuidado. Pode estar disponível nos sistemas de informação em saúde.
- Percentual de mulheres de 15 a 49 anos que relatam ter recebido informações sobre autocuidado contraceptivo de um profissional nos últimos 12 meses (desagregado por idade, localização e setor público/privado).
- Percentual de mulheres de 15 a 49 anos que relatam exposição a mensagens sobre autocuidado contraceptivo na rádio, televisão, redes sociais ou mídia impressa nos últimos 12 meses (desagregado por idade, localização e fonte).
- Integração de serviços e insumos de autocuidado contraceptivo nos planos nacionais com custos calculados de implementação de programas e nas estratégias de financiamento.
- Status de uma ou mais políticas que ampliam o acesso ao autocuidado contraceptivo — por exemplo, se uma política foi adotada, implementada ou monitorada, autorizando os usuários a autoinjetar AMPD-SC e permitindo que agentes comunitários de saúde e farmacêuticos iniciem a autoinjeção.

Ferramentas e recursos

1. [Implementation of Self-Care Interventions for Health and Well-Being: Guidance for Health Systems](#). A Organização Mundial da Saúde (OMS) oferece uma perspectiva baseada em evidências sobre intervenções e medidas práticas para a integração do autocuidado, incluindo o autocuidado contraceptivo, em sistemas de saúde nacionais, com foco em capacitar ambientes políticos e reformar a prestação de serviços.
2. [Self-Care Interventions for Sexual and Reproductive Health and Rights: Country Cases](#). Esta coletânea de estudos de caso mostra como diversos países estão avançando no autocuidado contraceptivo por meio de políticas inovadoras, estratégias programáticas e regulatórias, fornecendo lições práticas para adaptação.
3. [20 Recursos essenciais: Autocuidado para planejamento familiar](#). Este pacote de recursos selecionados oferece ferramentas, orientações e evidências para profissionais e formuladores de políticas que trabalham para operacionalizar o autocuidado contraceptivo em todos os sistemas de saúde.
4. [Sexual and Reproductive Health Self-Care Measurement Tool, First Edition](#). Esta ferramenta discute dilemas comuns na medição do autocuidado e fornece indicadores e uma estrutura de medição para ajudar a acompanhar o progresso e o impacto das intervenções de autocuidado, incluindo as relacionadas ao acesso e uso de contraceptivos.
5. [Progress and Potential of Self-Care: Taking Stock and Looking Ahead](#). Este relatório sintetiza o progresso global recente, as tendências emergentes e as principais prioridades para o avanço do autocuidado, posicionando o autocuidado contraceptivo como central para sistemas de saúde resilientes e baseados em direitos.

Perguntas de pesquisa prioritárias

O autocuidado contraceptivo deve existir dentro do ecossistema de saúde, e muitos obstáculos precisam ser superados para, finalmente, melhorar os desfechos. As principais perguntas de pesquisa são:

- Como o autocuidado contraceptivo pode expandir o acesso equitativo e acessível a cuidados de qualidade nos sistemas de saúde, incluindo canais públicos e privados?
- Quais são as abordagens de autocuidado contraceptivo que possibilitam percepções sociais positivas e a normalização do autocuidado?
- Qual o impacto das políticas e diretrizes de autocuidado no acesso e uso do autocuidado contraceptivo?

- Como o autocuidado contraceptivo atende às necessidades de populações marginalizadas, como adolescentes, pessoas em contextos humanitários e pessoas com deficiência?
- Quais são as evidências de que o autocuidado contraceptivo contribui para uma sensação de empoderamento, incluindo a capacidade de responder à violência por parceiro íntimo e à coerção reprodutiva?
- Que estratégias reduzem de forma economicamente eficaz o preconceito dos profissionais, incluindo farmacêuticos, em relação ao autocuidado contraceptivo?

Estratégia de Pesquisa

Para compilar a lista de documentos que atendem aos critérios de inclusão, foi realizada uma pesquisa bibliográfica utilizando bancos de dados bibliográficos e pesquisa manual em sites online para artigos revisados por pares e literatura cinzenta que inclui autocuidado contraceptivo. O período de revisão concentrou-se em documentos publicados entre 2010 e 2025.

Para obter mais informações, baixe o documento [“Methods for Literature Search, Information Sources, Abstraction, and Synthesis.”](#)

Referências

Uma lista completa das referências usadas na preparação deste resumo de Aprimoramentos em PGIs pode ser encontrada em: <https://fphighimpactpractices.org/briefs/contraceptive-self-care>.

Citação sugerida

Práticas de Grande Impacto (PGIs) em Planejamento Familiar. *Autocuidado contraceptivo: a capacidade dos indivíduos de espaçar, programar e limitar as gestações de acordo com suas preferências, com ou sem o apoio de um profissional de saúde*. Washington, DC: Parceria PGI; Outubro de 2025. Disponível em: <https://fphighimpactpractices.org/briefs/contraceptive-self-care>.

Agradecimentos

Este resumo de aprimoramento de PGIs foi criado por Holly Burke (FHI 360), Maria Carrasco (USAID), Megan Christofield (Jhpiego), Jane Cover (PATH), Andrea Ferrand (PSI), Josselyn Neukom (SwipeRx), Gertrude Odezugo (USAID), Funmilola OlaOlorun (Universidade de Ibadan, Nigéria), Sarah Onyango (PSI), Melkam Teshome-Kassa (CIFF) e a redatora de PGIs Linda Cahaelen.

Este resumo de aprimoramento de PGIs foi revisado e aprovado pelo Grupo Técnico Assessor PGI. O resumo se beneficiou de críticas e comentários úteis daqueles que comentaram através do site das PGIs.

Um agradecimento especial a Gilda Sedgh, Rose Stevens e Callie Goering por sua extensa revisão da literatura e à Children's Investment Fund Foundation (CIFF) por seu apoio.

O Departamento de Saúde Sexual e Reprodutiva e Pesquisa da Organização Mundial de Saúde contribuiu para o desenvolvimento do conteúdo técnico dos resumos PGIs, que são vistos como sumários de evidências e experiências de campo. Estes resumos foram pensados para serem utilizados em conjunto com as Ferramentas e Diretrizes de Planejamento Familiar da OMS: <https://www.who.int/health-topics/contraception>.