



PLANEJAMENTO FAMILIAR E AUTOCONHECIMENTO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Jordana Mariely Neves de Souza¹; Mayara Cantuária da Silva¹; Robson Rocha de Souza¹; Janine Moraes Pereira¹; Elen Lorena Lopes Silva Roque¹; Benara Carla Barros Frota¹.

¹Faculdade Funorte Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: descrever a experiência vivenciada no contexto da saúde mental, especificamente no âmbito da atenção primária básica do Sistema Único de Saúde, com foco no tema do Planejamento Familiar. **Materiais e Métodos:** estudo descritivo, utilizando a abordagem de relato de experiência, durante o período de agosto a novembro de 2023, no estágio de Saúde Pública, realizado em uma Unidade Básica de Saúde. Durante esse período, a autora participou de grupos de planejamento familiar nos quais as famílias foram orientadas sobre os diferentes métodos contraceptivos disponíveis, incluindo pílulas anticoncepcionais, adesivos, anéis vaginais, dispositivos intrauterinos (DIU) de cobre e hormonal, preservativos masculinos e femininos, diafragma, pílula do dia seguinte, injeções contraceptivas e vasectomia. **Resultados:** o planejamento familiar é um aspecto crucial da saúde reprodutiva, visando possibilitar que casais e indivíduos tenham o número desejado de filhos e determinem o intervalo entre os nascimentos, tendo um impacto significativo na saúde mental. A escolha entre métodos contraceptivos, como laqueadura, DIU e vasectomia, é uma decisão pessoal que tem implicações significativas na vida reprodutiva. Por isso, grupos de planejamento familiar são de extrema importância. **Conclusão:** a psicologia desempenha um papel fundamental na prestação de serviços de saúde mental e no apoio à tomada de decisões relacionadas ao planejamento familiar, contribuindo para uma abordagem mais abrangente e centrada no indivíduo na atenção primária à saúde. Este estudo destaca a crescente relevância da psicologia na sociedade, especialmente no contexto do planejamento familiar e na atenção primária à saúde, promovendo a conscientização e proporcionando apoio tanto aos usuários quanto à equipe multidisciplinar.

Palavras-chave: Atenção primária à saúde. Planejamento familiar. Saúde mental.