

SOCIEDADE PORTUGUESA DA CONTRACEÇÃO



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

26 de setembro Dia Mundial da Contraceção 2026

"Contraceção, uma escolha: acesso sem barreiras para todas as pessoas"

"Os direitos sexuais e reprodutivos são direitos humanos. Representam conquistas civilizacionais fundamentais que exigem vigilância permanente, porque nenhum progresso pode ser considerado definitivamente garantido".

Este ano, sob o tema — *Contraceção, uma escolha: acesso sem barreiras para todas as pessoas*. A SPDC e a APF subscrevem sem reservas uma ideia essencial: *"A contraceção só é um direito efetivo quando existe liberdade de escolha, acesso a informação rigorosa e condições que permitam a todas as pessoas exercer esse direito sem barreiras de idade, rendimento, região ou estatuto migratório"*.

Portugal tem uma boa notícia para dar — e não vamos escondê-la. O mais recente Contraception Policy Atlas Europe 2026 (EPF) coloca Portugal em 3.º lugar entre 47 países europeus, com uma cobertura de políticas de contraceção de 93,8% — atrás apenas de França (97,9%) e do Reino Unido (95,8%), e à frente do Luxemburgo e da Bélgica. É o resultado de décadas de políticas públicas, incluindo a Lei n.º 3/84, a disponibilidade gratuita dos métodos contraceptivos no Serviço Nacional de Saúde (SNS) e o acesso facilitado à contraceção de emergência (CE).

Mas um bom lugar num ranking não é sinónimo de acesso efetivo para todas as pessoas. Apesar dos progressos alcançados, a educação sexual permanece insuficientemente implementada nas escolas e o acesso às consultas de planeamento familiar continua marcado por profundas assimetrias territoriais entre o litoral e o interior e por barreiras no acesso a pessoas em situação de vulnerabilidade.

A formação contínua de profissionais de saúde em contraceção apresenta dificuldades e é essencial para garantir um aconselhamento rigoroso, atualizado e livre de preconceitos. Sem esta capacitação, mantêm-se mitos e barreiras que afastam as pessoas do acesso à contraceção. Só com equipas bem formadas é possível assegurar decisões informadas e livres sobre o corpo e a vida reprodutiva de cada pessoa.

A tudo isto soma-se um problema que já não podemos ignorar: o crescimento de movimentos organizados de desinformação e de oposição ideológica à contraceção, à educação sexual e aos direitos reprodutivos, também em Portugal. Não se combate ciência com opinião, nem direitos

adquiridos com silêncio institucional. **A regressão dos direitos sexuais e reprodutivos em qualquer país é uma ameaça aos direitos em todos os países** — a SPDC e a APF não aceitarão que Portugal recue uma única posição no ranking que hoje o distingue.

Por isso, apelamos à ação: Que o Estado concretize, sem ambiguidades nem adiamentos, a educação sexual prevista na lei; que o Serviço Nacional de Saúde garanta a todas as pessoas, independentemente do local onde vivem, o acesso a consultas de planeamento familiar; e que as instituições públicas permaneçam firmes na defesa de políticas de saúde baseadas na evidência, resistindo a discursos que procuram transformar direitos em privilégios e conhecimento científico em opinião.

Evidência, direitos e justiça reprodutiva não são negociáveis. A SPDC e a APF continuarão a exigí-los, todos os dias — não apenas a 26 de setembro.

- [World Contraception Day | UNFPA](#)
- [Contraception Policy Atlas Europe 2026 | EPF](#)