

NÃO HESITE!

CONTACTOS DOS CENTROS DE SAÚDE E HOSPITAL - ULSAM

<http://www.ulsam.min-saude.pt/category/contactos>

ULSAM (Hospital)
258 802 100

“CENTROS DE SAÚDE” DE VIANA DO CASTELO:

UCSP VIANA DO CASTELO
Telefone: 258 806 880

EXTENSÃO DE SAÚDE DE AFIFE
Telefone: 258 981 345

EXTENSÃO DE SAÚDE DE CARREÇO
Telefone: 258 835 831

EXTENSÃO DE SAÚDE DE MEADELA
Telefone: 258 828 819

USF-A CUIDARTE
Telefone / Fax: 258 808 860 / 258 808 862

UCC VIANA DO CASTELO
Telefone: 258 808 860

EXTENSÃO DE SAÚDE DE LANHESES
Telefone: 258 732 528

USF-A TIAGO DE ALMEIDA
Telefone: 258 806 888

USF-A GIL EANES
Telefone: 258 839 200

ESS
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE

Rua D. Moisés Alves de Pinho
4900-314 Viana do Castelo
t. +351 258 809 550 | f. +351 258 809 579
s. www.ess.ipvc.pt | e. geral@ess.ipvc.pt



**SEXUALIDADE E
PLANEAMENTO 
FAMILIAR **

SEXUALIDADE

Sexualidade é a necessidade de receber e expressar afeto e contato. É a forma de se relacionar com os outros, de comunicar, de receber e dar apoio emocional e afetivo, de amar e de ser amado, de viver momentos de intimidade.

A saúde sexual possibilita experimentar uma vida sexual informada, agradável e segura, valorizar a vida, as relações pessoais e a expressão da identidade da pessoa.

PLANEAMENTO FAMILIAR

Para ter uma **vivência sexual satisfatória e segura**:

- Procure uma **Consulta de Planeamento familiar** é gratuita e pode marcá-la pelo telefone ou diretamente no “Centro de Saúde”
- Tem **acesso a métodos contraceptivos** existentes e de acordo com a sua escolha
- Pode prevenir **infecções sexualmente transmissíveis (IST) e gravidezes não planeadas**
- Pode **planear a sua gravidez**.

CONSULTA PRÉ-CONCECIONAL

Se está a **planear ter um filho** deve fazer esta consulta 3 ou 4 meses antes de engravidar.

A consulta permite-lhe:

- Avaliar a sua **condição física** e realizar **exames laboratoriais**
- **Obter uma orientação sobre estilos de vida saudáveis** que beneficiem o desenvolvimento do seu filho/a
- Iniciar **suplemento com ácido fólico, conforme as recomendações**
- Identificar **fatores de risco** ou **potenciais riscos que possam prejudicar a gravidez e seu filho/a**
- Avaliar a **condição física do futuro pai** e realizar **exames laboratoriais**
- Planear e preparar para a **maternidade e paternidade**
- Conhecer os **recursos da comunidade** para a assistência de saúde na gravidez

Procure esta **Consulta pré-concecional no seu “Centro de Saúde”**. Se não tiver procure o “Centro de Saúde” mais perto da sua área de residência ou o Hospital.

