

ОБРАЩАЙТЕСЬ

КОНТАКТЫ МЕДИЦИНСКИХ И БОЛЬНИЧНЫХ ЦЕНТРОВ - ULSAM

(отдел местного здравоохранения Алто Миньо)
<http://www.ulsam.min-saude.pt/category/contactos>

ULSAM (больница)
Телефон: 258 802 100

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ (Centros de Saúde) Виана ду Каштелу:

УЦСП (UCSP) ВИАНА ДУ КАШТЕЛУ
Телефон: 258 806 880

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА В АФИФ (AFIFE)
Телефон: 258 981 345

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА В КАРЕСО (CARREÇO)
Телефон: 258 835 831

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА В МЕАДЕЛА (MEADELA)
Телефон: 258 828 819

УСФ А КУИДАРТЕ (USF-A CUIDARTE)
Телефон / Факс: 258 808 860 / 258 808 862

УСС (УСС) ВИАНА ДУ КАШТЕЛУ
Телефон: 258 808 860

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА В ЛАНЕЗЕШ (LANHESES)
Телефон: 258 732 528

УСФ А ТИАГО ДЕ АЛМЕЙДА (USF-A TIAGO DE ALMEIDA)
Телефон: 258 806 888

УСФ А ЖИЛ ИАНЕШ (USF-A GIL EANES)
Телефон: 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



СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Сексуальность - это необходимость получать и выражать привязанность в том числе через физический контакт. Это форма общаться с другими, получать и оказывать эмоциональную и аффективную поддержку, любить и быть любимыми, переживать моменты близости. Сексуальное здоровье позволяет иметь информированную, приятную и безопасную сексуальную жизнь, придавая значение ценности жизни, личным отношениям и выражению своей индивидуальности.

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

Для приятного и безопасного сексуального опыта, получите консультацию по планированию семьи (Consulta de Planejamento Familiar)

- Это бесплатно, и вы можете назначить её по телефону или непосредственно в «Медицинском центре» (Centro de Saúde). Во время этой консультации
- вам предоставят доступ к существующим методам контрацепции по вашему выбору.
- помогут предотвратить инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) и незапланированную беременность.
- помогут спланировать вашу беременность.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕРЕД ЗАЧАТИЕМ

Если вы планируете иметь ребенка, вам следует обратиться за 3 или 4 месяца до беременности.

Эта консультация позволяет:

- Оценить ваше физическое состояние и провести лабораторные анализы.
- Получить информацию о здоровом образе жизни, которые приносит пользу развитию вашего будущего ребенка.
- Начать приём фолиевой кислоты по рекомендации врача.
- Определить факторы риска или потенциальные риски, которые могут нанести вред вашему ребенку и вашей беременности.
- Оценка физического состояния будущего отца и провести лабораторные анализы.
- Запланировать и подготовить вас для материнства и отцовства.
- Ознакомить с общественными ресурсами для медико-санитарной помощи во время беременности.

Обращайтесь для получения этой Предварительной консультации перед зачатием (Consulta pré-concepcional) в свой «Медицинский центр» (Centro de Saúde) или ближайший к вашему месту жительства «Медицинский центр» (Centro de Saúde) или же в больницу (Hospital).

