

## 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](http://www.ess.ipvc.pt) | e. [geral@ess.ipvc.pt](mailto: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).

