

## O QUE NUNCA DEVE FAZER

### Sobre a Sexualidade

- Nunca usar um método contraceptivo por indicação de amigos ou conhecidos.
- Nunca usar os contraceptivos fora das recomendações do seu Médico ou Enfermeiro.
- Nunca ter relações sexuais desprotegidas se não conhecer o parceiro.
- Nunca ocultar informações ao seu Médico ou Enfermeiro que possam prejudicar os seus interesses e a sua própria saúde.

### Sobre a preparação para a gravidez

- Nunca engravide sem saber do seu estado geral de saúde.

### LEMBRE-SE!

- Uma gravidez não desejada surge sempre quando não foi planeada!
- Preparar a maternidade e a paternidade é um sinal de maturidade!
- A protecção contra as doenças de transmissão sexual está ao alcance de todos!

## O QUE DEVE FAZER

### Sobre a Sexualidade

- Deve marcar uma consulta quando decidir iniciar a sua vida sexual activa.
- Deve cumprir o calendário de consultas conforme indicação do seu Médico.

### Sobre a preparação para a gravidez

- Deve marcar uma consulta antes de engravidar.
- Deve ter as vacinas em dia.
- Deve informar-se sobre doenças que existiram ou existem na sua família.



# CONSULTA DE PLANEAMENTO FAMILIAR



UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR  
**BUARCOS**

A Saúde quando nasce  
é para Todos!

Apoio:  Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma



### A QUEM SE DESTINA

- A todas as pessoas com vida sexual activa.
- A todos os casais que pretendam engravidar.

### PARA QUE SERVE

- Para ajudar a ter uma vida sexual saudável e segura.
- Para ajudar e esclarecer os casais em idade fértil sobre o uso dos métodos anticoncepcionais mais apropriados para cada caso, que permitam engravidar só quando os mesmos entenderem e fornecer contraceptivos gratuitamente.
- Para avaliar e preparar os casais que pretendam engravidar no sentido de uma gravidez saudável e segura.
- Para ajudar a evitar doenças que podem ser transmitidas através do contacto sexual.

### COMO SOLICITAR ESTA CONSULTA

- Directamente no serviço administrativo para o seu Médico de Família.
- Por indicação do Médico ou Enfermeiro de Família.

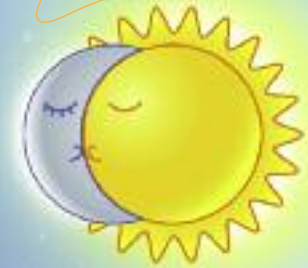
### FUNCIONAMENTO DA CONSULTA

- Estas consultas estão isentas de qualquer taxa moderadora.
- Deverá ser sempre portador do Cartão de Utente.
- Deverá apresentar-se 20 minutos antes da hora marcada para fazer consulta de enfermagem.
- Cada consulta tem uma duração prevista de 20 minutos.
- Se entre as consultas necessitar de contraceptivos deverá solicitá-los ao Enfermeiro de Família no seguinte horário: das 08.00H às 20.00H.
- Em caso de contracepção de emergência (pílula do dia seguinte) deverá solicitar consulta médica no próprio dia.
- Todos os dados e informações dadas pelo utentes ao seu Médico e Enfermeiro são absolutamente confidenciais, mesmo em relação aos familiares directos.

### RECOMENDAÇÕES

Para que todos tenham um acesso fácil e atempado a esta consulta nunca a use para tratar de outros problemas de saúde. Para isso terá que marcar outro tipo de consulta.

Se na data da consulta ocorrer uma menstruação deverá informar previamente o Médico ou o Enfermeiro.



Siga rigorosamente todas as indicações dadas pelo Médico e Enfermeiro nestas consultas. Se tiver alguma dúvida não hesite em contactar-nos de imediato.

Nunca falte a uma consulta marcada sem avisar previamente os nossos serviços.

A eficácia dos cuidados que lhe prestamos também depende de si.