

NE PAS HÉSITER!

**CONTACTS DES CENTRES DE SANTÉ ET DE L' HÔPITAL - ULSAM
(Unidade Local de Saúde do Alto Minho)**

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

ULSAM (Hôpital)

Téléphone: 258 802 100

“Centres de Santé” de Viana do Castelo:

UCSP VIANA DO CASTELO

Téléphone: 258 806 880

EXTENSION DE SANTÉ D' AFIFE

Téléphone: 258 981 345

EXTENSION DE SANTÉ DE CARREÇO

Téléphone: 258 835 831

EXTENSION DE SANTÉ DE MEADELA

Téléphone : 258 828 819

USF-A CUIDARTE

Téléphone / Fax: 258 808 860 / 258 808 862

UCC VIANA DO CASTELO

Téléphone: 258 808 860

EXTENSION DE SANTÉ DE LANHESES

Téléphone: 258 732 528

USF-A TIAGO DE ALMEIDA

Téléphone: 258 806 888

USF-A GIL EANES

Téléphone: 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



**SEXUALITÉ ET
PLANIFICATION
FAMILIALE**

SEXUALITÉ

La Sexualité est la nécessité de recevoir et d'exprimer une affection et un contact. C'est la façon d'avoir des relations avec les autres, de communiquer, de recevoir et donner de l'appui émotionnel et affective, d'aimer et d'être aimé, de vivre des moments d'intimité.

La santé sexuelle permet d'expérimenter une vie sexuelle informée, agréable et sûre, de valoriser la vie, les relations personnelles et l'expression de l'identité de la personne.

PLANIFICATION FAMILIALE

Pour avoir une expérience sexuelle satisfaisante et sûre, prendre un **rendez-vous pour planification familiale**

- Il est gratuit et peut être pris par téléphone ou directement au «Centre de Santé».
- Vous avez **accès à des méthodes contraceptives** existantes et d'accord avec votre choix.
- Vous pouvez prévenir des **infections sexuellement transmissibles (IST) et des grossesses non souhaitées**.
- Vous pouvez **planifier votre grossesse**.

RENDEZ-VOUS PRÉCONCEPTIONNELLE

Si vous êtes en train de **planifier d'avoir un enfant**, vous devriez faire cette consultation 3 ou 4 mois avant la grossesse.

La consultation vous permet:

- D'évaluer votre **condition physique** et de réaliser les **examens de laboratoire**.
- L'**Orientation sur des styles de vie saines** qui seront un avantage au développement de votre fils/fille.
- Commencer un **complément alimentaire avec de l'acide folique**, selon les indications.
- Identifier des **facteurs de risques ou des potentiels risques** qui puissent altérer la **grossesse et son fils/fille**.
- Evaluer la **condition physique du futur père** et réaliser des **examens de laboratoire**.
- Planifier et préparer à la **maternité et à la paternité**.
- Connaître les **ressources de la communauté** pour l'assistance de la santé pendant la grossesse.

Cherchez ce **rendez-vous préconceptionnelle dans votre «Centre de Santé»** ou dans le «Centre de Santé» le plus proche de votre résidence ou alors à l'hôpital.

