

Perguntas Frequentes

O que é a consulta de planeamento familiar ?

È uma consulta feita com a enfermeira e o médico de família para informar os casais ,ou a mulher, sobre dúvidas relacionadas com a sexualidade e com o melhor planeamento das gravidezes.

Quem deve vir à consulta de planeamento familiar?

Todas as mulheres e homens com mais de 15 anos até aos 49 anos, sozinhas ou com o seu companheiro.

Todas as grávidas após o parto, sozinhas ou com o seu companheiro.



Unidade Saúde Familiar Arandis

Rua Fernando Barros Leal –
Urb. Conquinha
2560-253 Torres Vedras
<http://arandisusf.wix.com/usfarandis>
Tel:
261 336 371/73
Email: arandis.usf@gmail.com



Elaborado
Paula Brandão
Sara Gomes
Fernanda Pinto

Consulta De Planeamento Familiar (PF)



Unidade de Saude Familiar
Arandis
2022

Métodos contraceptivos

Pílula com progestativo;
Pílula combinada;
Anel vaginal;
Preservativo masculino;
Dispositivo intrauterino (DIU) com cobre;
Dispositivo intrauterino com progestativo;
Implante subcutâneo;
Adesivo contraceptivo
Laqueação de trompas;
Vasectomia



Sexualidade

O que é?

“A sexualidade é uma energia que nos motiva para encontrar amor, contacto, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, acções e interacções e, por isso, também a nossa saúde física e mental” (OMS, 2001)

Rastrear é estar um passo á frente da doença

COMO FAZER O RASTREIO DO CANCRO DO COLO DO ÚTERO ?

Deve marcar uma consulta de Planeamento Familiar e se estiver entre os 21 anos e os 49 anos o seu médico de família irá realizar a citologia, que é o exame que detecta as lesões precursoras do cancro do colo do útero.

O QUE É A CITOLOGIA?

A Citologia, ou o teste de Papanicolau, é um exame que permite observar as células do colo do útero. Consiste na passagem de uma “escovinha” pelo colo do útero, para colheita de células, que posteriormente serão enviadas a um laboratório. É um exame simples e indolor.

QUANDO DEVE FAZER A CITOLOGIA?

A primeira citologia deve ser efectuada aos 21 anos, se iniciou a vida sexual.
A periodicidade do exame, caso não tenha factores de risco, deverá ser de 3 em 3 anos.

Contactos úteis

<http://juventude.gov.pt>

www.apf.pt

Linha Telefónica Intimamente
707200715