

▶ O que é?

É um conjunto de acções que tem como finalidade contribuir para a saúde da mulher ou adolescente e permitir ao casal escolher a melhor altura para ter filhos ,

Quando recorrer a uma consulta ?

- ⇒ Quando iniciar relações sexuais;
- ⇒ Sempre que haja vida sexual activa e não quer engravidar;
- ⇒ Quando houver dificuldades em engravidar;
- ⇒ Quando ocorrerem problemas de ordem sexual;
- ⇒ A seguir ao parto para evitar uma nova gravidez ;
- ⇒ Para rastreio do cancro do colo do útero (citologia/ teste de papanicolau)



▶ Na Consulta de Planeamento Familiar?

- ⇒ Observa-se a utente;
- ⇒ Verifica-se o seu estado e saúde;
- ⇒ Aconselha-se o método contraceptivo mais eficaz;
- ⇒ Realizam-se ensinamentos sobre contracepção
- ⇒ Esclarecem-se dúvidas;

Métodos contraceptivos mais usados

- ⇒ Contraceptivo oral (Pílula) , que pode ser fornecida na USF Valongo;
- ⇒ DIU (dispositivo intra- uterino);
- ⇒ Preservativos (que pode ser fornecidos na USF Valongo;
- ⇒ Implante sub- cutâneo(Implanon), que pode ser fornecida na USF Valongo
- ⇒ Laqueação das trompas (método definitivo)



▶ Rastreio do cancro do colo do útero

(citologia/ Teste de papanicolau)

O que é a Citologia?

Citologia ou 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 fazer a colheita das células, que posteriormente serão enviadas para o laboratório. As células são examinadas para verificar se têm alterações.

É um exame muito simples e indolor.



Rastreio do cancro do colo do útero

Quando deve fazer a Citologia?

A primeira citologia deve ser efectuada três anos depois de ter iniciado a vida sexual activa.

Com a seguinte periodicidade:

Se o resultado do exame for negativo , deve fazer novo exame um ano após o primeiro se se mantiver negativo , basta repeti-lo passado três anos ou conforme a prescrição do seu médico.

Existe maior risco se:

- ⇒ Iniciou actividade sexual antes dos 18 anos;
- ⇒ Se já teve outra doença sexualmente transmissível;
- ⇒ Se já teve mais do que um parceiro sexual;
- ⇒ Se fuma;



Qualquer dúvida contacte o seu Médico ou Enfermeira de Família eles estão sempre ao seu dispor.

Não se esqueça . Marque a sua consulta de Planeamento Familiar

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR DE VALONGO



Tel.. 224229829
WWW.usfvalongo.com

Trabalho realizado por: Enf. Anabela Queirós

Planeamento familiar

