

O QUE É A SAÚDE REPRODUTIVA?

- A Saúde Reprodutiva é um estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença, em todos os aspetos relacionados com o sistema reprodutivo.
- Pretende-se a prestação de vários cuidados que contribuem para a saúde e o bem-estar reprodutivos através da prevenção e resolução de problemas, dando respostas adequadas às necessidades específicas dos homens e das mulheres, nesta área, ao longo do ciclo de vida.

OBJETIVOS DA CONSULTA DE PF

- Informar sobre a anatomia e a fisiologia da reprodução
- Promover a vivência da sexualidade de forma saudável e segura
- Regular a fecundidade segundo o desejo do casal
- Preparar para a maternidade e a paternidade responsáveis
- Reduzir a incidência das infeções sexualmente transmissíveis
- Facultar informação adequada sobre todos os métodos contraceptivos
- Fornecer, gratuitamente, os contraceptivos
- Esclarecer sobre as vantagens de regular a fecundidade em função da idade
- Elucidar sobre as consequências da gravidez não desejada
- Informar sobre os benefícios do espaçamento adequado das gravidezes
- Prestar cuidados pré-concepcionais tendo em vista a redução do risco numa futura gravidez
- Identificar e orientar os casais com problemas de infertilidade

**No caso de dúvidas,
contacte o seu médico,
enfermeiro ou secretário
clínico de família!**

Bibliografia

- Saúde reprodutiva/Planeamento familiar, Direção Geral da Saúde Lisboa: DGS, 2008.
- Alteração ao Decreto -Lei n.º 298/2007, de 22 de agosto
- Regulamento Interno da USF Vale de Cambra.
- Manual de Boas Práticas na Consulta de Planeamento Familiar da USF Vale de Cambra.

Fonte de imagens

- Guia Prático de Saúde, SemFYC, Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, tradução e adaptação julho de 2013.



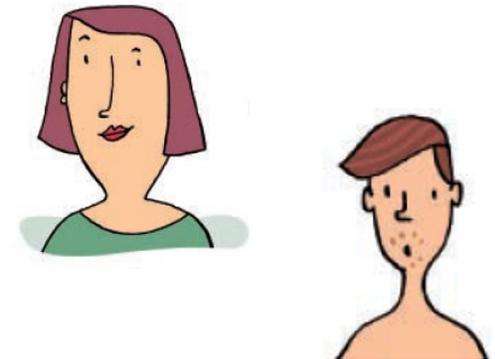
Autores: Dr.ª Ana Luísa Esteves , Enf.ª Regina Alves,
SC Élia Pinheiro

Data de realização: 01/2023 | **Data de revisão:** 01/2024

Aprovação em Conselho Geral: 04/01/2023



CONSULTAS DE PLANEAMENTO FAMILIAR: o que são e para que servem?



USF Vale de Cambra

Rua do Hospital 3730-250 Vale de Cambra
Telefone: 256 423 666

Email: usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt

A QUEM SE DESTINAM ESTAS CONSULTAS?

- As consultas de PF destinam-se a realizar o acompanhamento em saúde sexual e reprodutiva, de uma pessoa em idade fértil ou sexualmente ativa.
- Estas são especialmente importantes para mulheres com:
 - ◊ doença crónica que contra-indique uma gravidez não programada
 - ◊ mais de 4 gravidezes
 - ◊ idade inferior a 20 anos e superior a 35 anos
 - ◊ espaçamento entre 2 gravidezes inferior a 2 anos
 - ◊ utilização de contraceção de emergência
 - ◊ após uma interrupção da gravidez

COMO POSSO MARCAR A CONSULTA DE PF?

As consultas de Planeamento Familiar podem ser marcadas das seguintes formas:

- Presencialmente
 - ◊ na secretaria da USF
 - ◊ durante uma consulta médica ou de enfermagem
- Via eletrónica:
 - ◊ Telefonicamente (256 423 666)
 - ◊ Pelo Portal do Utente
(<https://servicos.min-saude.pt/utente/>)

CONSULTA DE PRÉ- CONCEÇÃO

Estas consultas são um momento ótimo para a prestação de cuidados pré-concepcionais, com vista a uma futura gravidez.

É o momento oportuno para:

- Estimular o casal à adoção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente, alimentação equilibrada, prática de exercício físico, deixar de fumar, reduzir o consumo de bebidas alcoólicas
- Preparar o casal para a maternidade
- Em mulheres com patologias, estas devem ser controladas e seguidas de forma a evitar agravamentos do estado de saúde que possam inviabilizar uma futura gravidez
- Avaliar do estado geral da mulher/ casal com a realização de análises específicas
- Confirmar a vacinação da grávida segundo o PNV em vigor
- Confirmar e atualizar o papanicolau
- Discutir o espaçamento recomendado entre os nascimentos, incluindo as questões relativas ao uso dos contraceptivos e à sua interrupção
- Ponderar suplementação com vitaminas

A maior vantagem da vigilância pré-natal precoce e continuada é a redução da mortalidade e a morbilidade materna, perinatal e infantil.



RASTREIO ONCOLÓGICO

A consulta de PF tem também como objetivo:

- a realização do rastreio do cancro do colo do útero (realizado na USF pelo seu Médico de Família e com o apoio do IPO– Porto)
- a vigilância do rastreio do cancro da mama (da responsabilidade da Liga Portuguesa contra o Cancro– Porto).

AS CONSULTAS DE PF SÃO UM TRABALHO DE EQUIPA

A consulta é agendada e realizada em conjunto entre o Enfermeiro de Família e o Médico de Família, idealmente.

QUAL É O CUSTO DA CONSULTA DE PF?

Todas as consultas de PF são gratuitas, assim como a realização do papanicolau.

