



Mouvement Luxembourgeois pour le Planning

Familial et l'Education Sexuelle é uma associação sem fins lucrativos de acordo convencionada por o Ministério da Saúde. (Aprovação SANTÉ-102/15)

Centre Dr M.-P. Molitor-Peffer (Luxembourg)

6, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg
T 48 59 76 **F** 40 02 14 **M** info@planning.lu
Segunda-feira até sexta-feira: 9.00-17.00
e quinta-feira: 9.00-18.00
e com marcação

Centre d'Esch-sur-Alzette Centre Mercure

12, rue de l'Alzette L-4010 Esch-sur-Alzette
T 54 51 51 **F** 53 15 69 **M** esch@planning.lu
Segunda e sexta-feira: 9.00-13.00 e 14.00-17.00
Terça, quarta e quinta-feira: 9.00-16.00
e com marcação

Centre d'Ettelbruck

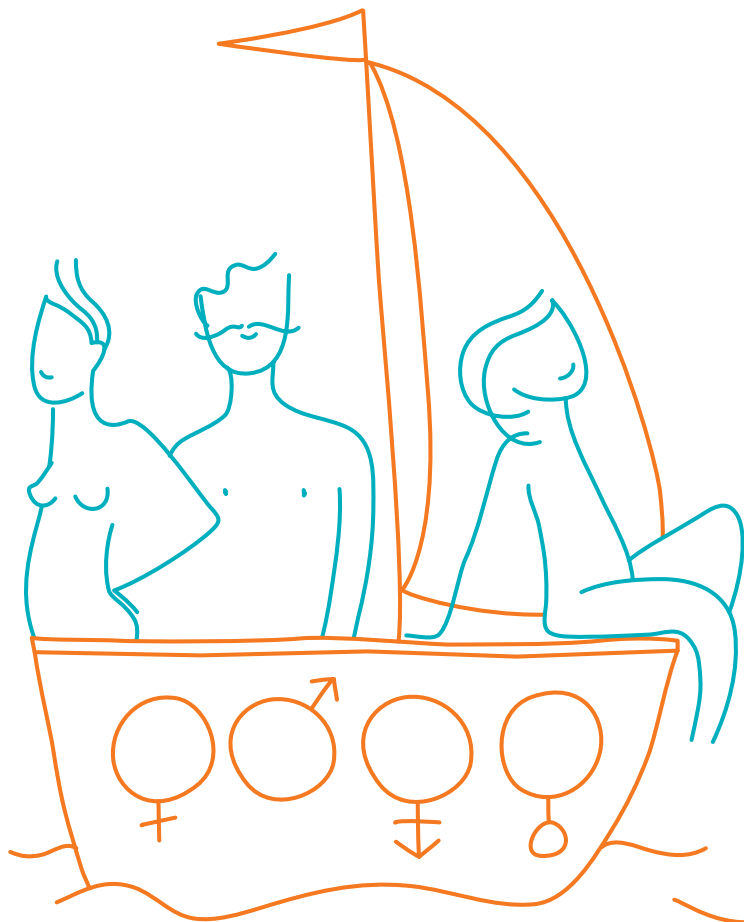
18, av. J.F. Kennedy L-9053 Ettelbruck
T 81 87 87 **F** 81 10 16 **M** ettelbruck@planning.lu
Segunda e quinta-feira: 9.00-12.30 e 13.00-17.00
Terça e quarta-feira: 13.00-17.00
e com marcação

CCPL LU71 1111 0313 8150 0000

Follow us on facebook www.planning.lu



Português



Planning Familiar: a nossa missão

- > **Promover** a saúde sexual, reprodutiva e afetiva como **direito humano** fundamental.
- > **Garantir** a todos os homens e mulheres **acesso** a informação de qualidade e a serviços de saúde física e mental relacionados com a sexualidade e reprodução.
- > **Defender** o direito individual para fazer **escolhas** pessoais que são informadas, responsáveis, livres de qualquer forma de coação ou violência, fundamentadas na igualdade, respeito, integridade física e dignidade.
- > **Acolher** cada indivíduo **sem discriminação ou estigmatização**, sem referência à sua nacionalidade, origem étnica, raça, idade, estado civil, sexo, orientação sexual ou identidade de gênero, deficiência, religião, orientação filosófica ou política, situação legal, financeira ou social.

Bienvenu(e)s



Planning Familiar: Uma forma diferente de escutar, uma expressão livre

Nós respondemos aos seus pedidos, às suas questões, às suas dúvidas e por vezes às suas angústias, com atenção, respeito e bondade, mas acima de tudo, **nós ouvimos a sua história.**

Os nossos centros são **espaços de conversa e escuta**, de assistência e intercâmbios, aconselhamento e cuidados, informação e formação.

Você pode falar acerca de tudo que o preocupa; não há assuntos tabus. **Nós ouvimos sem preconceitos ou julgamentos.**

Os nossos serviços estão em conformidade com os princípios de higiene, qualidade, conforto, segurança, privacidade e dignidade e **respeitam a opinião de todos.**

A nossa equipa está vinculada ao **sigilo profissional**. Através da sua abordagem multidisciplinar oferece apoio global incomparável e único:

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| > médicos/as | > conselheiros/as |
| > psicólogos/as | > assistentes sociais |
| > ginecologistas | > sexólogos/as |
| > pedagogos/as | > receptionistas / |
| > enfermeiros/as | assistentes de |
| | acolhimento |



Planning Familiar: Como é usado

A quem se destina?

O Planning familiar **é para todos**, independentemente da idade!

- > **jovens*, raparigas e rapazes**
- > **adultos, mulheres e homens**
- > **pais, casais e famílias**
- > **estudantes, profissionais** de todas as áreas, escolar, sociais e de saúde

Quanto custa?

O Planning familiar **é para todos**, independentemente dos rendimentos!

Serviços de admissão, consultas e serviços médicos são gratuitos !

Numa base voluntária, os cartões anuais de cliente estão disponíveis por 15€.

As consultas de pré/pós-aborto, de acompanhamento da gravidez e serviços de assistência social são gratuitos.

Para aconselhamento psicológico, consulta matrimonial e familiar, um contributo económico adaptado aos seus rendimentos será bem-vindo, mas a participação financeira é opcional !

Como funciona?

Para **consultas** médicas ou psicológicas, ou cuidados de pré/pós-IVG (Interrupção Voluntária da Gravidez), **deve fazer marcação**. Tomamos em consideração as urgências, mas é necessário **avisar / ligar para** o centro antes da sua chegada.

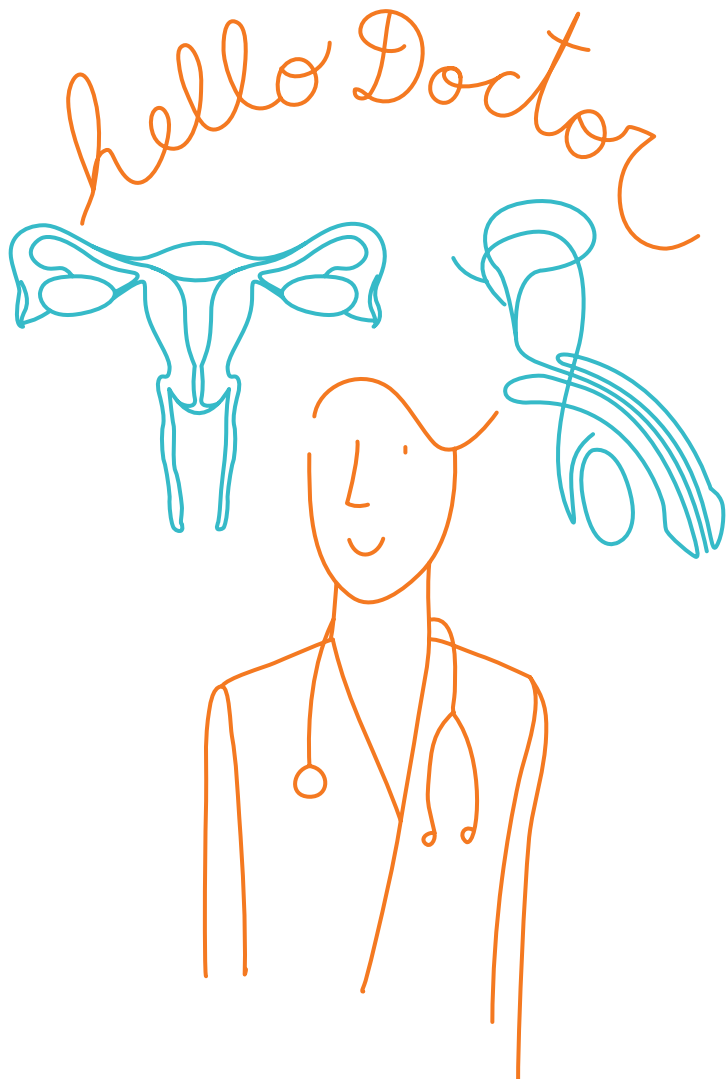


Admissão

As assistentes de acolhimento dos nossos centros respondem às suas questões, pedidos e problemas e encaminhamo se necessário para um dos nossos serviços ou outra instituição.

- > **Informação acerca** dos métodos contraceptivos, sexualidade, doenças sexualmente transmissíveis (ISTs), menstruação, aborto,... Temos à vossa disposição folhetos e documentação das instituições que podem responder as suas questões.
- > **Preservativos e lubrificantes** A única proteção eficaz contra HIV/SIDA e ISTs!
- > **Teste de gravidez** Se houver um atraso de período ou pelo menos duas semanas após ter tido a relação desprotegida!
- > **Contraceção de emergência** (pílula do dia seguinte)* Não espere demasiado após ter tido relações desprotegidas! Não é 100% eficaz. Quanto mais tempo demorar a tomar-la, menor será a hipótese de evitar uma gravidez indesejada!
- > **Contraceção potencialmente gratuita**** válido para todos os tipos de contraceptivos se não estiver coberto pelos serviços nacionais de saúde (CNS) ou se tiver dificuldades financeiras. Reembolso de 80 % de certos contraceptivos, para as jovens mulheres até aos 25 anos
- > **Rastreio de clamídia** (urina).

* após aconselhamento médico ** após a consulta de planeamento ou por prescrição



Atividades médicas

Os nossos médicos / As nossas médicas e ginecologistas oferecem-lhe um atendimento ginecológico completo:

Contraceção e contraceção de emergência:

informação e acesso a todos os métodos disponíveis, adaptados a cada caso.

Rastreio ISTs para mulheres e homens (Hepatite B e C, HIV/SIDA, clamídia,...)

Rastreio de estados pré-cancerosos ou cânceros ginecológicos (colo do útero, peitos)

Aconselhamento e proposta da **vacina do HPV** na puberdade. Vacinação gratuita para meninas entre os 11 e os 13 anos de idade (Ministério da Saúde 2016)

Gravidez, desejada ou indesejada:

- > **Conselhos em caso de desejo de gravidez e 1ª consulta no início da gravidez,**
- > Acompanhamento do **aborto***: consulta pré e pós a interrupção voluntária no nosso centro, organização de aborto cirúrgico no hospital,
- > **Infertilidade:** consulta inicial e análises de sangue, acompanhamento com suporte externo, quando requerido.

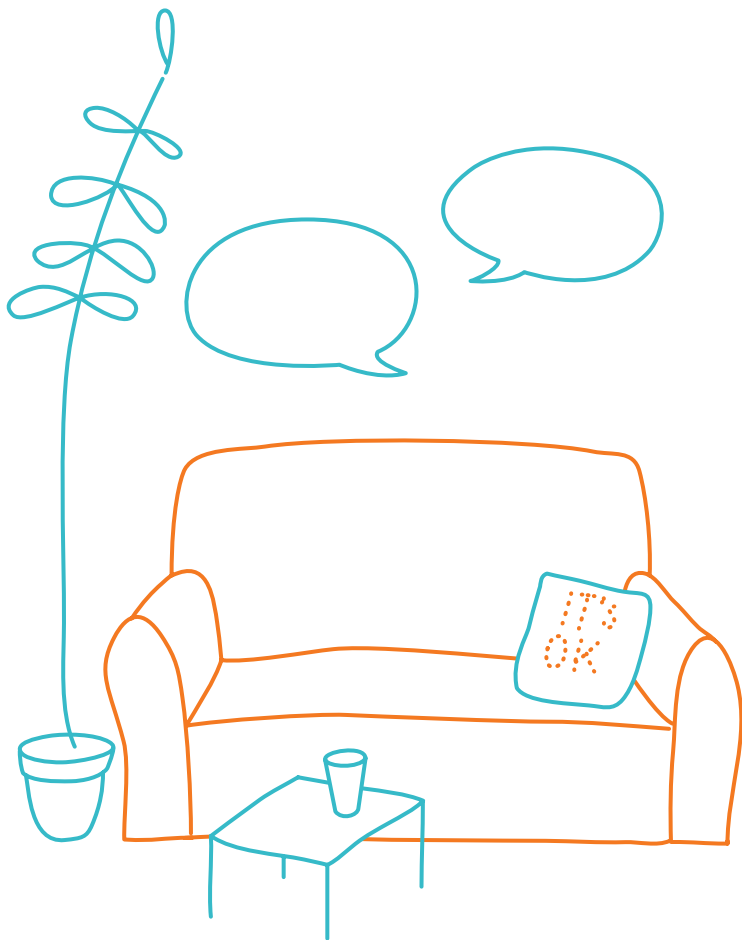
Consultas sobre **sexualidade**.

Informação respeitante às alterações relacionadas com a **puberdade** e aconselhamento antes das primeiras relações sexuais e amorosas

Apoio e acompanhamento da **menopausa**.

Apoio às vítimas de **violência** e abusos **sexuais**.

Acolhimento de jovens mulheres e todos os indivíduos que são vítimas de **mutação sexual**, genital, transsexual e intersexual.



Atividades psicossociais e de aconselhamento

Os/As nossos/as psicólogos/as, sexólogos/as, conselheiros/as matrimoniais e familiares, conselheiros/as de gravidez e assistentes sociais irão recebê-lo/a.

Eles irão acolhê-lo/a em:

- > sessões **individuais**
- > sessões para **casais ou famílias**
- > sessões para / entre **pais e adolescentes**
- > sessões em **grupo** de duração e frequência indeterminadas de acordo com os pedidos.

Eles irão ouvi-lo/a e apoiá-lo/a em:

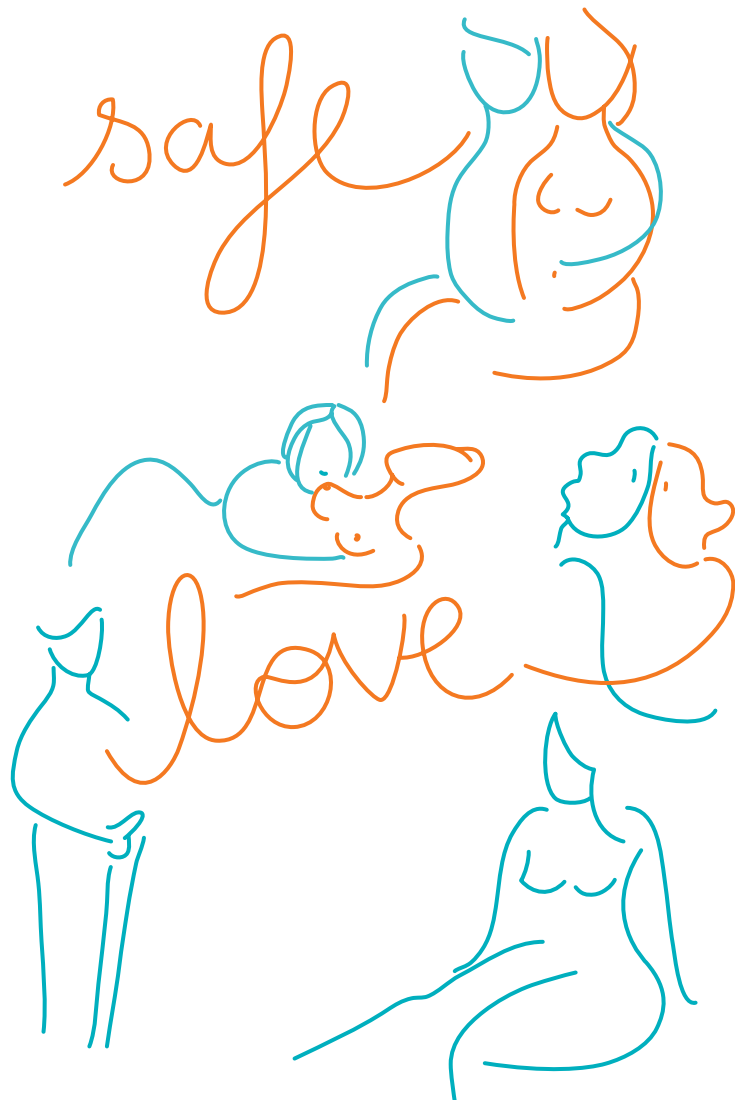
Problemas de **violência e agressão**: abusos sexuais, violações, situações de violência, assédio, discriminação,...

Problemas **pessoais**: questões acerca da gravidez, conselhos pré e pós IVG, questões acerca de ser pai ou mãe, crises na relação em determinadas fases da vida, puberdade, menopausa e andropausa, solidão,...

Problemas **emocionais e de relacionamento**: dificuldades na relação, separação e divórcio, tensões sociais e familiares, crises de identidade ou de educação

Problemas **sexuais**, tanto para homens (ejaculação precoce, ereção,...) como para mulheres (ausência de desejo, orgasmo,...), questões sobre a orientação sexual ou identidade de gênero.

Assistente social ajuda-lhe a fazer um balanço da sua situação social e financeira e dos seus direitos. Se necessário, encaminha-lo-a para serviços qualificados.



Formação emocional e sexual e informação

A equipa responsável pela educação sexual e afetiva é constituída por psicólogos/as, uma enfermeira, pedagogos/as e educadores de saúde e prevenção. A nossa equipa responde às necessidades de informação, assim como a pedidos de formação e supervisão em diversos contextos e para vários públicos.

Animação de sessões de educação sexual e afetiva para jovens e adultos:

- > **formação formal:** fundamental, secundária, diferenciada...
- > **formação informal:** residências, internatos, casas de transição, centros para jovens...
- > **instituições sociais, de deficiências, saúde e juventude...**

Formação e supervisão dos instrutores: ensino, pessoal formado em saúde...

Conferências para pais e profissionais, assim como a pedido de diversas associações...

Animação, participação em grupos de trabalho específicos com e para vários parceiros institucionais e associações

Centro de pesquisa e base de dados bibliográfica temática, materiais pedagógicos e obras didáticas; empréstimos possíveis a profissionais.

Disponibilidade de folhetos, preservativos e lubrificantes