

CONSULTA DE  
ACONSELHAMENTO  
DE  
PLANEAMENTO  
FAMILIAR



-E  
CONTRACEPÇÃO

sempre que chega  
esta altura do mês  
fico aflita...



e durante o mês  
estou sempre preocupada  
... quando tenho  
relações sexuais é  
sempre com  
medo...



ouve lá,  
então tu não  
sabes que há métodos  
contraceptivos para evitar  
a gravidez?

Eu sei...  
mas...





A MULHER pode ficar grávida  
todos os meses.

Muita gente não pensa como  
é fácil engravidar

Hoje em dia

HÁ MANEIRAS BASTANTE SEGURAS  
DE EVITAR A GRAVIDEZ.

PARA SÓ FICAR À ESPERA DE UM  
FILHO QUANDO SE QUISE, É  
PRECISO UTILIZAR UM MÉTODO  
CONTRACEPTIVO.

# Planeamento



Ser Responsavel  
pelo Nascimento  
dos Nossos Filhos

No seguimento de um curso para monitores de Planeamento Familiar, promovido pela Associação de Planeamento Familiar de Coimbra, vai abrir na A.A.C. uma CONSULTA SEMANAL DE ACONSELHAMENTO DE CONTRACEPÇÃO, gratuita e aberta a todas(os) que queiram informar-se sobre os métodos contraceptivos e a maneira de os utilizar correctamente

HORÁRIOS:

3<sup>as</sup> feiras

TARDE: das 17h às 19.30

NOITE: das 21h às 23h

5<sup>as</sup> feiras

TARDE: das 17h às 19.30

edifício da A.A.C.  
sala 2-7

PRATICAR CORRECTAMENTE

A CONTRACEPÇÃO

É UMA FORMA DE ESTARMOS MELHOR

CONNOSCO E COM OS OUTROS

Um filho não deve ser o resultado  
de um acto mal pensado  
de um azar.

A contracepção ajuda também a  
viver a nossa sexualidade de  
uma forma mais livre, sem o  
medo constante de engravidar.

## Não escolha

um método contraceptivo sem ir  
primeiro a uma Consulta de Pla-  
neamento Familiar, pois é muito  
importante conhecer bem os mé-  
todos para poder escolher o que  
mais convém à sua saúde e ao  
seu bem-estar.



GRUPO DA MULHER DA A.A.C.

ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO  
DA FAMÍLIA de COIMBRA.