

Saúde e Reprodução

Planejamento familiar :

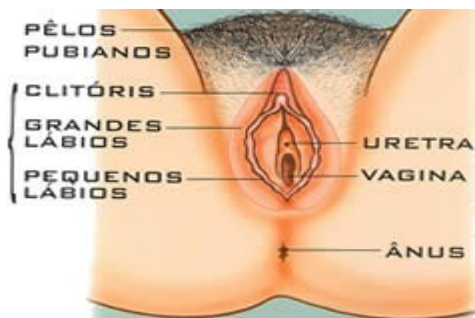
O planejamento familiar é a maneira pela qual as pessoas escolhem quantos filhos querem ou não ter, levando em conta seus desejos e medos, suas condições físicas, psicológicas e econômicas para a vinda de uma criança ao mundo.

Para isso se podem escolher métodos que favoreçam ou impeçam momentaneamente essa gravidez até o dia em que essa criança tenha adequadas condições de ser recebida ,com todos os direitos que ela merece: amor, atenção, segurança e suporte para sua sobrevivência Para isso vamos mostrar os vários métodos seguros disponíveis para que a sua escolha se dê no momento mais adequado da sua vida

lembre-se que uma “gravidez sem querer” acarreta vários problemas na vida das pessoas envolvidas(pai, mãe e filhos) ,sendo sempre na criança que recai o maior reflexo dessas preocupações, angustias e escolhas indevidas:

Vamos mostrar inicialmente como seu corpo funciona e daí você terá uma melhor visão para a escolha do método que mais lhe convém nesse momento de sua vida .

Órgãos femininos: Externos



Himen na realidade é apenas uma parte do tecido na entrada vaginal que pode ser diferente de uma mulher a outra, mais ou menos espesso, podendo ou não, causar um pequeno esgaçamento numa primeira relação sexual, que pode ou não causar um pequeno sangramento.

Internos.



Ciclo Menstrual e gravidez

Uma vez por mês um ovulo se torna maduro em um dos ovários. O corpo produz substâncias que causam esse processo e se chamam Hormônios

Esse ovulo maduro se solta do Ovário percorre o caminho da Trompa e cai no Útero

Esse ovulo maduro sobrevive cerca de 24 horas.

Quando existe um contato sexual os espermatozoides masculinos se depositam na vagina e buscam um ovulo maduro .Esses podem sobreviver até cerca de 5 dias

Quando existe esse encontro do sptz e do ovulo maduro na Trompa ,o espermatozoide consegue penetrar o ovulo e existe a concepção, o ovulo se torna fertilizado e ele se aloja no Útero no Endométrio espessado preparado pelos hormônios e um novo ser pode começar a se desenvolver e se transformar num bebê

Se o ovulo não for fertilizado ou algum desses processos não se der adequadamente ,o endométrio é inteiramente eliminado e se dá a menstruação,.

Um ciclo completo começa no primeiro dia da menstruação e acaba entre o 25° a 35° dias seguintes e a ovulação normalmente ocorre 14 dias antes dele terminar .

Ex.: dia 1/01----- 15/01.....28/01-----
menstruação ovulação menstruação

dia 1/01-----21/01-----dia 3/02
menstruação ovulação menstruação



Por essas dificuldades de “encontro” de uma boa data tanto para prever a ovulação, como para evita-la que o planejamento de uma gravidez ,deve-se sempre utilizar métodos mais seguros no caso de necessidade de evita-la ,que uma simples tabela de contas de dias férteis ou não férteis, pois como tudo no organismo humano, exceções existem e são muitas, o que torna o “método de tabelinhas”, (abstinence périodique)com um índice de falha em torno de 50%, isso é você tem a metade das possibilidades de acertar ou de errar o utilizando.



Sptz+ ovulo =

Ovô

=

Bebê

A Gravidez

Se a sua Menstruação atrasa mais do que o habitual,após um contato sexual não protegido,você pode estar grávida, e para ter essa certeza se pode recorrer as testes de sangue e urina,que medem a presença de uma substancia(hormônios) que só as mulheres grávidas produzem. Você pode encontrar em farmácias testes confiáveis ,se feitos corretamente, para serem feitos com a urina em casa, por você mesmo. Ou com a ajuda do seu medico de família.vc também procurar um médico de família para fazer um pedido do exame de sangue.

Ficar grávida pode ser muito fácil para algumas mulheres (mesmo num primeiro e único contacto) assim como também pode levar algum tempo e várias tentativas para outras.

Portanto um período de ensaio de um ano é normal antes que se necessite procurar um médico para saber se algum dos parceiros tem algum problema ou dificuldades para fazer um bebê.

Assim que você souber que está grávida, deve procurar um médico, para fazer exames e acompanhamento dessa gravidez, evitando assim problemas que possam atrapalhar a sua saúde e a do seu bebê. Com exames específicos e variados, necessários para avaliar a boa evolução da gestação até o momento do parto.

Caso você não queira engravidar em um determinado momento da sua vida ou não queira dar seguimento a sua gestação já existente, você deve procurar um serviço de planejamento familiar para ser orientada nesse sentido.

Existem vários serviços disponíveis (*planning familiar*) em quase todas as comunas Belgas, com acesso livre a todas as mulheres, mesmo que vc não tenha "papeis" e que podem te fornecer métodos seguros a sua escolha.

Assim como também podem te ajudar no caso de você estar desejando uma gravidez, e não estiver conseguindo engravidar o que vc pode encontrar nos centros de planejamento familiares

- **as consultas médicas**
- **consultas com assistentes sociais**
- **consultas com psicólogos**
- **consultas jurídicas (sobre leis de proteção a violência conjugal e moderação conjugal)**

- **consultas com sexólogos**
- **orientação sobre problemas familiares**

Passamos agora a descrever os métodos seguros que são preconizados e existem aqui como anticoncepcional, e explicaremos como cada um deles funciona ,para que você possa fazer a sua escolha consciente ,e em virtude das suas características pessoais e individuais:

Métodos Hormonais:

- Pílula do dia seguinte: *la minipilule (de minipil)*
- Pílula anticoncepcional *la pilule (de pil)*
- Anel vaginal *-l'aneaux vaginal (de vaginale ring)*
- Adesivos anticoncepcionais *-le patchs contraceptifs(de anticonceptiepleister)*
- Anticoncepcional injetável *-l'injection contraceptive (de prikpil)*
- Implante hormonal- *l'implant (het implantaat)*
- Diu medicado *-le stérilet aux hormones (hormoonhoudend spiraaltje)*

Metodos não hormonais

- Diu de cobre *-le stérilet cuivré(koperspiraaltje)*
- Preservativo(camisinha)masculina *-le préservatif masculin(durex) coondoom*
- Preservativo(camisinha) feminino- *le préservatif femiin*

(coondoom voor vrouwen)

Métodos definitivos: Esterilização- *Stérilization-Sterilisatie*

- Ligadura de trompa
- Vasectomia

Métodos Naturais (Não Seguros)

- Coito interrompido-*coit interrompu*
- Tabelinha -*l'abstinence périodique*

Métodos de emergência:

- pilula do dia seguinte- **la pilule d´urgence(noodpil)**

Podemos também dividir os métodos em :

Métodos IRREVERSIVEIS

Os métodos de esterilização **definitiva (ligadura de trompa – vasectomia)** são considerados métodos **IRREVERSIVEIS** isso é, você nunca mais poderá engravidar facilmente ,a não ser que se submeta a tratamentos cirúrgicos e intensivos de fertilidade ,e mesmo assim os resultados não são animadores

Por isso antes de recorrer a esses métodos você precisa ter absoluta certeza que não vai mudar de ideia quanto a uma futura gestação Nunca escolha um desses métodos se você ainda é jovem ,pois sua vida pode se modificar, como por exemplo: a união com um novo parceiro sem filhos, uma mudança econômica importante na vida que te facilite a querer ter mais filhos ou mesmo um infortúnio como a a morte dos filhos que já tenhas.

Métodos REVERSÍVEIS

Todos os outros métodos são **REVERSÍVEIS** , isso é só funcionam por um período de tempo determinado, quando vc parar de utiliza-lo você terá o **retorno a sua fertilidade anterior**

Existem muitas superstições e informações erradas a respeito dos métodos contraceptivos em geral, converse com seu médico, ele é a única pessoa que pode realmente tirar suas duvidas a respeito.

Atenção :Nenhum método anticoncepcional com exceção dos Preservativos impedem uma doença sexualmente transmissível. Portanto se apesar de estar utilizando um dos outros métodos você se submeter a um contato sexual não seguro use um preservativo associado.

Vamos agora te explicar de uma maneira simplificada, como cada um dos métodos funcionam e aonde se pode encontrar um serviço de **“Planning familiar “** que são as clinicas que fazem o atendimento a todas as pessoa que precisam de orientação para evitar ou planejar uma gravidez



Pilula anticoncepcional

Segurança: BOA confiáveis mas dependem da usuárias
Efeitos indesejáveis mais comuns: enjojo(absorvidos pelo estomago) dor cabeça e retenção hídrica(depense do tipo)
Todos os efeitos indesejáveis normalmente desaparecem após 6 meses de uso

Eles podem contém um ou **dois hormônios** , (estrogênios e

progesterona) parecidos aos produzidos pelo seu organismo, ou apenas **um** (derivados da progesterona) mas que quando utilizados corretamente e em sequência, impedem a maturação do ovulo e portanto **impedem a** ovulação.

Resultado: se não há Ovulo, não há possibilidade de um bebê

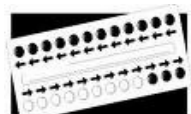
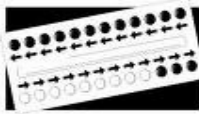


As pilulas com dois hormônios (Estrôgeno+ Progesterona) que devem ser iniciadas entre o 1º e o 5º dia da menstruação (depende da quantidade de hormônio e do tipo utilizado) e devem ser tomadas **todos os dias** de preferência no mesmo horário, para que funcionem corretamente.

Algumas possuem 21 comprimidos (a maioria, algumas 22) para que se faça uma semana de pausa no mês, quando então ocorrerá um pequeno sangramento, simulando uma menstruação. Deve-se recomençar imediatamente a tomar no 8º dia após a pausa.

Eu disse simulando pois na realidade não é, trata-se apenas da eliminação de uma pequena camada (de endométrio) formada pela pilula e que é eliminada pela pausa que se faz de 7 dias sem tomá-la. Por isso hoje existem pilulas de uso contínuo de 28 dias em que essa pausa não é feita, elas contem geralmente apenas um hormônio, e por isso nem sempre existe o sangramento de pausa, elas funcionam da mesma maneira e são mais utilizadas no período de amamentação (não diminuem o leite) e também por mulheres que não

desejam “menstruar”, ou porque tem muitas dores na menstruação, ou tem uma profissão em que não seja confortável menstruar



Menstruação :.....
1º dia começa pilula

21 dias

pausa sangramento
7 dias

nova pilula

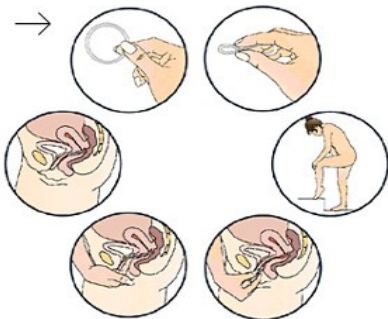


Anel vaginal (l'aneaux vaginal – vaginal ring)

Segurança BOA igual a a pilula como método, mais menor no grau de esquecimento

O hormônio é absorvido pela mucosa vaginal por isso menos enjoos
efeitos indesejáveis :dor de cabeça, normalmente não causa incômodos locais ,depende de colocação

O anel é colocado pela própria paciente após orientação, uma vez por mês no 5º dia da menstruação e retirado após 21 dias -7 dias de pausa (+/3 dias menstruação) recoloca o anel





Adesivos anticoncepcionais -le patches contraceptifs(de anticonceptiepleister)

Seguranca boa

O adesivo se troca a cada 7 dias (uma semana)e também se faz uma pausa de uma semana começa no 1o dia da menstruação 3 semanas de adesivo 1 semana de pausa



Anticoncepcional injetável -l'injection contraceptive (de prikpil) segurança : Boa

As injeções existem as mensais e as trimestrais(3/3 meses) essas podem suspender as menstruações elevam, um pouco mais de tempo para restabelecer a fertilidade e podem ser intra-musculares mensal (ou trimestral (Depo-provera) ou subcutâneas de 3/3 meses(depô-subQprovera104)



Implante: l'implant (het implantaat)

Segurança :Boa

Os implantes são injetados sob a pele (intra dérmicos) do antebraço tem formato de um pequeno bastonete que libera o hormônio continuamente por um período de três anos deve ser colocado por um profissional de saúde e retirado da mesma maneira



Mitos e conselhos:

- Pilulas não causam Câncer nem obrigatoriamente engordam
- A pilula começa a fazer efeito após uma semana que se inicia a primeira cartela, daí em diante o efeito continua eficaz ,a excessao que hajam esquecimentos de mais de 24 horas
- A pilula deve ser tomada todo dia,mais ou menos no mesmo horário, sem esquecer ,mesmo que não existam contatos sexuais frequentes.
- Em caso de vômitos logo após a tomada (até 1 hora), tome outra pilula ,prefira ultima da sequencia,para nao se perder.
- Em casos de grandes diarreias fortes seguidas ou dentro de 3 horas após a tomada da pilula use outro método associado uma “camisinha” por ex nos próximos 7 dias seguintes do fim da diarreia

Certos medicamentos como por exemplo alguns antibióticos , diminuem a eficacia da pilula ,avise seu medico que você toma pilula e use métodos complementares como uma "camisinha"

O que fazer se esquecer a pilula

Menos de 12 horas - tomar a pilula esquecida imediatamente após lembrar e continuar a sequencia no mesmo horarão anterior.

Mais de 12 horas menos de 24 horas -tome a pilula esquecida,e utilize um preservativo nos próximos 7 dias de contatos sexuais.

Mais de 24horas continue tomando a pilula separe a esquecida,para não confundir os dias da semana escritos atrás

Se estiver nos primeiros 14dias da cartela : use um preservativo em caso de contatos sexuais ,ou tome uma pilula do dia seguinte em caso de contatos sexuais sem proteção.

Se estiver nos últimos sete comprimidos é mais seguro parar de tomar durante 7 dias deixar a 'menstruação' vir e recomeçar nova **cartela no 8º dia de pausa**

Se esquecer seguidamente, mais de uma pilula(ex 3 a 4 dias)
Pare de tomar , espere sete dias e recomece novamente ,**nesse período se proteja(camisinha)**

Anel vaginal:

Em caso de eliminação acidental ou retirada por mais de 3 horas lavar com água fria e recolocar na vagina

O Anel não causa incomodo nem nas relações sexuais e não precisa ser retirado para exames ginecológicos. Caso o sinta externamente é apenas necessário empurra-lo,para o fundo da vagina

Não **ESQUECA** :A vagina é uma cavidade “**FECHADA**” o anel nunca poderá,penetrar no seu organismo a única possibilidade dele “sumir” é ser eliminado para o exterior.

Adesivos

- Colar em pele limpa e seca , sem cremes.
- Comprima bem após a colocação,utilize locais de baixo atrito(ex a parte superior da nadeaga)
- Não é preciso trocar após o banho, nao saem com agua ,mas em caso de descolar completamente e ou de penetração de água no seu interior é melhor colocar um novo adesivo e seguir a troca a cada 7 dias

DIU- *-stérilet cuivré (koperspiraaltje) ou le stérilet aux hormones (hormoonhoudend spiraaltje)*

O Dispositivo Intra Uterino (DIU)´

É um pequeno artefato de plastico (teflon) recoberto de cobre,ou de hormônios progestogênicos(Mirena) que quando colocado no interior do Útero, funciona como um método anticoncepcional por diversos mecanismos,entre eles:

- **A modificação do muco cervical (que se torna mais espesso) e dificulta a penetração do Espermatozoide(SPTZ)**
- **A movimentação da trompa fica mais lenta dificultando assim também a mobilidade do espermatozoide(sptz)**
- **A modificação do endométrio pela presença do cobre ou da progesterona de ação local causando uma dificuldade de nidação caso um ovo seja fecundado**

Diu (stérilet) de cobre

podem eventualmente causar efeitos secundários como :

- **menstruações mais longas e mais intensas**
- **perdas de sangue irregulares**
- **aumento de cólica menstrual**

O Diu (sterilet) de progesterona(Mirena) pode também causar irregularidades menstruais mas o mais frequentemente e normalmente esperado é uma ausência de menstruação, é muito utilizado como terapêutico para o tratamento de algumas doenças ginecológicas: cólicas menstruais fortes (dismenorreia), alguns tipos de endometriose etc

A maioria dos efeitos secundários desaparece com o tempo

Tem uma duração média de a cinco anos e devem ser colocado e retirado por um profissional de saúde

Riscos de falha pequenos -confiável , independem da usuária

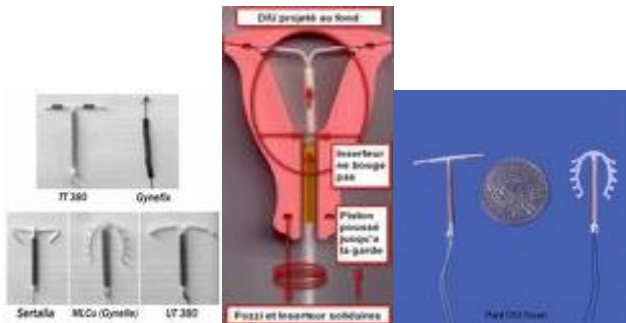
O DIU não causa uma infecção,,mas pode propagar mais rápido uma já existente,por isso faça antes um exame ginecologico.

Pode ser usado durante o aleitamento e colocado após o parto(2 meses em media)

Diu não causam câncer, nem são especificamente abortivos

Logo após sua retirada é possível uma gravidez

No uso prolongado de Mirena principalmente por mulheres de mais de 35 anos , deve-se fazer controle de osteoporose



PRESERVATIVOS (camisinha-condom) Préservatif, Condoom

É- o único método anticoncepcional no momento, que também previne as Doenças Sexualmente Transmissíveis(DST) Quando bem utilizado funciona como uma barreira de contato entre os SPTZ e o óvulos pois impedem a eliminação dos mesmos dentro da vagina.

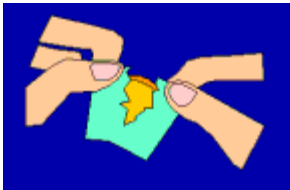
Em caso de algum acidente como :o rompimento do preservativo, ou a permanência do mesmo na região vaginal, deve ser associado a um outro método de emergência , como a pilula do dia seguinte Pode ser encontrado em vários locais como farmácias, supermercados etc e não precisam de prescrição medica.

Podem e devem ser usados associados a qualquer outro método anticoncepcional, como prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.

Conselhos úteis para uso e conservação/



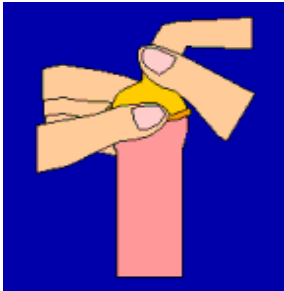
- use uma boa marca e observe a data de validade tenha sempre consigo, protegido do calor ou sol excessivo(não guarde no porta luvas do carro)



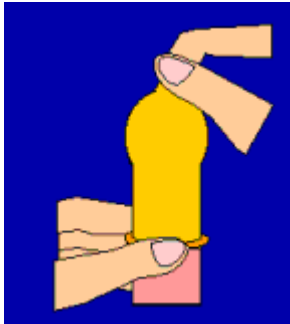
- Abra delicadamente a embalagem. Cuidado para não furar a camisinha com suas unhas



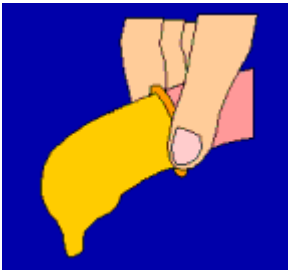
- Deixe um pequeno espaço na ponta da camisinha. Isto é importante para coletar o esperma sem risco de ruptura



Apertando o espaço que você deixou com um dedo coloque a camisinha no pênis depois de ereto(duro)



Desenrole até a base e observe que a parte enrolada esteja no exterior



retire o preservativo com o pênis ainda ereto enrolando com cuidado para que não haja derrame do espermatozóide do interior



Coloque no lixo após o uso dê um nó de preferência , nunca não se deve reaproveitar nem jogar nos vasos sanitários.



Prefira as marcas lubrificadas, não use óleos, cremes, ou vaselina com os preservativos, pois causam maior risco de ruptura. Em caso de necessidade use um gel a base de AGUA

NUNCA use mais de um preservativo por vez, o uso de mais de um aumenta o risco de acidentes de ruptura

Preservativo feminino(camisinha feminina)

São de maior dificuldade de colocação; mas protegem de doenças sexualmente transmissíveis São vendidas sem receita medica nas farmácias.

Pilula do dia seguinte (la pilule d'urgence)noodpil

Não se trata de um método anticoncepcional, e sim do uso de um medicamento de URGÊNCIA em caso de risco de gravidez, apesar da utilização de outros métodos:

EX. Uma ruptura não esperada da camisinha, um esquecimento da pilula por mais de 24 horas, seguido a um caso de estupro

Pode ser encontrada nas farmácias sem receitas ou procurar nos planejamentos familiares gratuitamente ou maison médicales

Contém dois comprimidos que devem ser utilizadas (o mais rápido possível após uma relação sexual de risco), de preferencia nas primeiras 24 horas após, e até 72 horas depois

Quanto maior o tempo de espera para o uso, maior o risco de gravidez e não é totalmente seguro ,80%, apenas impede uma nidação caso o ovulo tenha sido fecundado.

Efeitos secundários não frequentes :náuseas , vômitos e as vezes antecipam a menstruação.

Após seu uso todas as relações seguintes deve-se usar preservativos.

Gestações não planejadas:

Na Bélgica o abortamento é um procedimento médico considerado legal, se uma mulher deseja interromper uma gestação não planejada ela pode se dirigir aos centros de interrupção de gestações que existem em vários planejamentos familiares e outros centros medico hospitalares. Após um exame médico, e um espaço reflexão de cinco dias, o procedimento médico pode ser realizado.

Mas atenção só é permitido a interrupção até a 12° semana de gestação, isto é 14 semanas apos o atraso menstrual .Portanto é uma decisão que não se deve perder muito tempo para ser tomada.

Centros de interrupção da gravidez:(IVG)

Dos 25 dos centros de planning familiar ligados a federação laïque da comunidade francesa(FCCPF) 15 deles praticam a interrupção voluntária da gestação:

Veja aqui os endereços dos centros de planificação familiar na Bélgica:

<http://www.planningfamilial.net/centres/cpfbruxelles.html>

Centros de planning familiar à Bruxellas

Liste des centres Bruxellois par commune

Anderlecht 1070

Centre Séverine

**Avenue Raymond Vander Bruggen, 84
1070 Bruxelles**

Tél. : 02/524 33 14

Courriel : centreseverine@hotmail.com

Site web : www.planning-severine.org

Pratique IVG : OUI

Auderghem 1160

Centre de Planning familial d'Auderghem (le CAFRA)

Rue de la Stratégie, 45

1160 Bruxelles

Tél. : 02/660 75 06

Courriel : info@planningfamilial-cafra.org

Site web : www.planningfamilial-cafra.org

Bruxelles 1000

Aimer Jeunes

Rue Saint-Jean Népomucène, 28

1000 Bruxelles

Tél. : 02/511 32 2

Courriel : aimer.jeunes@skynet.be

Site web : www.aimerjeunes.be

Pratique IVG : OUI

City Planning

C.H.U. Saint-Pierre

Rue Haute, 320

1000 Bruxelles

Tél. : 02/535 47 14

Courriel : rgevers@stpierre-bru.be

Site web : www.cityplanning.be

Pratique IVG : OUI

Planning familial Marolles

Rue de la Roue, 21

1000 Bruxelles

Tél. : 02/511 29 90

Courriel : planningmarolles@hotmail.com

Pratique IVG : OUI

Possibilidade de Atendimento em Português

Plan F

Rue des Guildes, 22

1000 Bruxelles

Tél. : 02/230 58 47

Courriel : planf@contactoffice.be

Site web : www.planf.be

Pratique IVG : OUI

Possibilidade de atendimento em português

Etterbeek 1040

Collectif Contraception santé des femmes
Avenue des Celtes, 50
1040 Bruxelles
Tél. : 02/736 13 14
Courriel : collectifcontraceptionbxl@skynet.be
Pratique IVG : OUI

Planning familial Leman
Rue Général Leman, 110
1040 Bruxelles
Tél. : 02/230 10 30
Courriel : pfleman@skynet.be
Site web: www.guidesocial.be/planningleman

Evere 1140

Planning familial Evere
Rue A. de Brandt, 70
1140 Bruxelles
Tél. : 02/216 20 04
Courriel : planning.familial.evere@brutele.be

Forest 1190

Centre de Planning familial et de Sexologie de Forest (CPS-Forest)
Bd. Guillaume Van Haelen, 83
1190 Bruxelles
Tél. : 02/343 74 04
Courriel : cps.forest@skynet.be
Site web : www.planningfamilialdeforest.be

Centre de Planning familial Marconi
Rue Marconi, 85
1190 Bruxelles
Tél. : 02/345 10 25 Courriel : ccp.marconi@skynet.be

Ixelles 1050

Aimer à l'ULB

Avenue Jeanne, 38

1050 Bruxelles

Tél. : 02/650 31 31

Courriel : aimer@ulb.ac.be

Pratique IVG : OUI

Possibilidade de atendimento em Português

Centre de Planning familial et de Sexologie (CPS-XL)

Rue du Vivier, 89/93

1050 Bruxelles

Tél. : 02/646 42 73

Courriel : ixelles.cps@belgacom.net

Site web : www.planningixelles.be

Pratique IVG : OUI

Free Clinic

Chaussée de Wavre, 154A

1050 Bruxelles

Tél. : 02/512 13 14

Courriel : freeclinic@brutele.be

Pratique IVG : OUI

Saint-Gilles 1060

La Famille Heureuse de Saint-Gilles

Avenue du Parc, 89

1060 Bruxelles

Tél. : 02/537 11 08

Pratique IVG : OUI

Saint-Josse 1210

La Famille Heureuse

Place Quetelet, 4

1210 Bruxelles

Tél. : 02/217 44 50

Courriel : fam.heur.stjosse@skynet.be

Site web : www.guidesocial.be/familleheureusestjos

Pratique IVG : OUI

Schaerbeek 1030

Groupe Santé Josaphat

Rue Royale Saint-Marie, 70

1030 Bruxelles

Tél. : 02/241 76 71

Courriel : centre@planningjosaphat.org

Pratique IVG : OUI

Bureaux de Quartiers

Rue du Noyer, 344

1030 Bruxelles

Tél. : 02/733 43 95

Courriel : info@bureauxdequartiers.be

Site web : www.bureauxdequartiers.be

Uccle 1180

Centre de Planning familial et de Consultations d'Uccle

Rue de Stalle, 24

1180 Bruxelles

Tél. : 02/376 10 00

Courriel : cpf.uccle@skynet.be Pratique IVG : OUI

Watermael-Boitsfort 1170

Planning familial de Watermael-Boitsfort

Avenue Léopold Wiener, 64

1170 Bruxelles

Tél. : 02/673 39 34

Courriel : planningdeboitsfort@skynet.be

Site web : www.planningfamilialdeboitsfort.be

Pratique IVG : OUI

Woluwé-Saint-Lambert 1200

Centre de Consultations familiales et sexologiques (CCFS)

30 Avenue Lartigue à

1200 Bruxelles

Tél. : 02/736 41 50

Courriel : ccfs@skynet.be

Woluwé-Saint-Pierre 1150

Planning familial Woluwé-Saint-Pierre

Rue Jean Deraeck, 14

1150 Bruxelles

Tél. : 02/762 00 67

Courriel : planningwoluwe@skynet.be Pratique IVG : OUI

Centre de planning familial en Wallonie

Liste des centres wallons par province et par commune

<http://www.planningfamilial.net/centres/cpfwallonie.html>

Brabant wallon

Louvain-la-Neuve 1348

Aimer à Louvain-la-Neuve

« Quartier de Lauzelle »

Cours des Trois Fontaines, 31

1348 Louvain-la-Neuve

Tél. : 010/45 12 02

Courriel : planning.familial.ln@swing.be

Pratique IVG : OUI possibilidade de atendimento em Português

Hainaut

Ath 7800

Centre de Planning familial d'Ath

Rue Maria Thomée, 1

7800 Ath

Tél. : 068/26 26 20

Courriel : planning.familial@tiscali.be

Charleroi 6000

Collectif contraception de Charleroi

Avenue des Alliés, 26

6000 Charleroi

Tél. : 071/31 46 67

Courriel : collectif.contraception.charleroi@skynet.be

Pratique IVG : OUI

Frameries 7080

La Famille Heureuse de Frameries

Rue Dufrasne Friart, 2

7080 Frameries

Tél. : 065/66 00 93

La Louvière 7110

La Famille Heureuse du Centre

Rue Warocqué, 124/126

7110 La Louvière

Tél. : 064/26 21 62

Mons 7000

La Famille Heureuse de Mons

Rue de la Grande Triperie, 46

7000 Mons

Tél. : 065/33 93 61

Courriel : planingfamilialmons@skynet.be

Saint-Ghislain 7330

Centre Léa Lor Planning familial du Borinage

Onzième rue

7330 Saint-Ghislain

Tél. : 065/79 22 32

Courriel : planning.lor@swing.be

Site web : <http://users.swing.be/planning-lor>

Tournai 7500

La Famille Heureuse du Tournaisis

Rue des Clairisses, 13

7500 Tournai

Tél. : 069/84 72 04

Courriel : familleheureusetournai@hotmail.com

Liège

Aywaille 4920

Centre de Planning familial Ourthe-Amblève

Place Marcellis, 12

4920 Aywaille

Tél. : 04/384 66 99

Courriel : info@planning-aywaille.be

Site web : www.planning-aywaille.be

Fléron 4620

Centre de Planning familial de Fléron

Rue de Magnée, 55

4620 Fléron

Tél. : 04/358 06 00

Courriel : planningfleron@versateladsl.be

Huy 4500

Choisir « Planning et famille »

Rue Delloye-Matthieu, 1

4500 Huy

Tél. : 085/21 73 54

Courriel : info@planning-choisir.be

Site web : www.planning-choisir.be

Liège 4000

Centre Louise Michel

Rue des Bayards, 45

4000 Liège

Tél. : 04/228 05 06

Courriel : louise.michel@belgacom.net Pratique IVG : OUI

La Famille Heureuse de Liège

Rue Hemricourt, 3

4000 Liège

Tél. : 04/252 06 30

Courriel : famille.heureuse@skynet.be

Site web : www.lafamilleheureuse-liege.be

Service d'Information Psycho-Sexuelle (SIPS)

Rue Sœurs de Hasque, 9

4000 Liège

Tél. : 04/223 62 82

Courriel : sips@sips.be

Site web : www.sips.be

Collectif contraception de Liège

Rue Lairesse, 91

4020 Liège

Tél. : 04/342 73 41

Courriel : collectifcontraception@skynet.be

Pratique IVG : OUI

Seraing 4000

Collectif contraception de Seraing

Rue Ferrer, 176

4100 Seraing

Tél. : 04/336 95 34

Courriel : collectif.contraception.seraing@belgacom.net

Pratique IVG : OUI

Verviers 4800

La Famille Heureuse de Verviers

Rue des Raines, 111

4800 Verviers

Tél. : 087/35 13 73

Courriel : famille.heureuse.verviers@calliege.be

Namur

Jemelle 5580

Planning Rochefort

Avenue de Ninove, 77

5580 Jemelle

Tél. : 084/22 18 22

Courriel : planningrochefort@skynet.be

Pratique IVG : OUI

Namur 5000

Centre de Planning familial de Namur

Rue Blondeau, 17

5000 Namur

Tél. : 081/23 01 83

Courriel : planning.namur@skynet.be

Pratique IVG : OUI

Tamines 5060

Centre de Planning et d'Information de la Basse-Sambre

Avenue Roosevelt, 16

5060 Tamines

071/74 10 01

courriel : planningtamines@yahoo.fr

sites internet interessantes em Frances.

<http://www.loveattitude.be/cms/index.php>

Maison Médicales (Centro de saúde)

São centros de atendimento primários de saúde, onde médicos de família, enfermeiros, podem dar orientações básicas de saúde preventiva e curativa, assim como orientações social, psicológicas, fisioterapias, dietéticas etc

Dependendo de cada estabelecimento existem mais ou menos serviços a disposição de uma clientela de todas as idades, num regime de consultas medicas, atendimento domiciliar, orientação e educação de saúde .

Algumas delas tem um convênio com o Cpas(serviço social) das "communes" que se encontram, podendo assim também atender pacientes que sejam portadores de carta de saúde do Cpas. Nas "maison medicales" podem se encontrar tb orientações e prescrições de métodos anticoncepcionais.

Lista das maison médicales da comunidade francesa.

<http://www.maisonmedicale.org/-Trouver-une-maison-medicale-.html>

- [Maison médicale d' Anderlecht](#)
avenue Clémenceau 98 - 1070 - Bruxelles
- [Maison médicale Antenne Tournesol](#)
rue Henri Werrie 81 - 1090 - Bruxelles
- [Maison médicale Botanique](#)
Rue de l'union, 4 - 1210 - Bruxelles
- [Maison médicale Neptune](#)
Chaussee de Haecht, 450 - 1030 - Bruxelles
- [médecine pour le peuple la Clef](#)
chaussée de Haecht 276 - 1030 - Bruxelles
- [Maison médicale Enseignement](#)
rue de l'Enseignement 52-54 - 1000 - Bruxelles

- [Free Clinic](#)
chaussée de Wavre 154 A - 1050 - Bruxelles
- [Maison médicale Essegheem](#)
rue Essegheem 24 - 1090 - Bruxelles
- [Maison médicale Forest site Saint-Antoine](#)
rue Fierlant 17 - 1190 - Bruxelles
- [Maison médicale à Forest site Saint-Denis](#)
rue du Cure 9 - 1190 - Bruxelles
- [Maison médicale Kattebroek](#)
avenue du Roi Albert 24 - 1082 - Bruxelles
- [Maison médicale Le 35 asbl](#)
rue Pont de l'Avenue 35 - 1000 - Bruxelles
- [Maison médicale du Maelbeek](#)
Rue de l'Etang 131 - 1040 - Bruxelles
- [Maison médicale Marconi](#)
rue Marconi 85 - 1190 - Bruxelles
- [Maison médicale des Marolles](#)
rue Blaes 120 - 1000 - Bruxelles
- [Centre de santé du Miroir](#)
rue du Miroir 67 - 1000 - Bruxelles
- [Maison médicale du Nord](#)
rue des Palais 10 - 1030 - Bruxelles
- [Maison médicale Norman Béthune](#)
rue Piers 68 - 1080 - Bruxelles
- [Maison médicale le Noyer](#)
rue du Noyer 100 - 1030 - Bruxelles
- [Collectif de santé la Perche](#)
Chaussée de Forest 183 - 1060 - Bruxelles

- [Maison médicale des Riches Claires](#)
rue des Riches Claires 41 - 1000 - Bruxelles
- [Maison médicale Sainte-Marie](#)
rue Royale Sainte Marie 6 - 1030 - Bruxelles
- [Maison médicale Santé plurielle](#)
rue de la Victoire 110 - 1060 - Bruxelles
- [Maison médicale de la Senne](#)
rue Camusel 5 - 1000 - Bruxelles
- [Centre médical du Vieux Molenbeek](#)
rue de la Savonnerie 7 - 1080 - Bruxelles
- [Maison médicale Cité Santé](#)
avenue Houba De Strooper 760 - 1020 - Bruxelles
- [Maison médicale Alpha Santé](#)
rue Alexandre Markelbach 2 - 1030 - Bruxelles
- [Maison médicale Etoile Santé](#)
chaussée de Neerstalle 448 - 1180 - Bruxelles
- [Maison médicale Horizons](#)
rue du Drapeau 5 - 1070 - Bruxelles
- [Maison médicale Calendula](#)
rue de l'Eglise Saint-Martin 55 - 1083 - Bruxelles
- [Centre africain Promotion Santé](#)
rue Longue Vie 56 - 1050 - Bruxelles (Ixelles)
- [Couleurs Santé](#)
Chaussée de Boondael, 190 - 1050 - Bruxelles (Ixelles)
- [La maison médicale de Laeken](#)
rue Ketels 2 - 1020 - Bruxelles (Laeken)
- [Maison médicale le Pavillon](#)
rue de Heembeek 259 - 1120 Bruxelles (Neder-Over-Heembeek)

- **Wallonie**

- [Maison médicale la Légia](#)
Rue Gilles Magnée, 145 - 4430 - Ans
- Maison médicale PortesSud
rue Léon Castilhon 26 - 6700 - Arlon
- Médecins généralistes associés asbl
rue Henri Orban 5 - 4920 - Aywaille
- Maison médicale de Barvaux
rue du Tenimont 37 - 6940 - Barvaux-sur-Ourthe
- [Collectif de santé de Charleroi Nord](#)
place du Nord 11 - 6000 - Charleroi
- [Maison médicale la Brèche](#)
place Wilson 126 - 6200 - Châtelineau
- [Maison médicale les Genêts](#)
rue des Genêts 28 - 6010 - Couillet
- [Maison médicale la Bulle d'air](#)
rue Albert I 75 - 4820 - Dison
- [Maison médicale Tournesol](#)
Grand route 240 - 4400 - Flémalle
- [Maison médicale l' Etoile](#)
rue Dufrane Friart 2 - 7080 - Frameries
- [Maison médicale Aquarelle](#)
rue Mathieu de Lexhy 170 - 4460 - Grâce-Hollogne
- [Maison médicale l' Atoll](#)
rue Large Voie 5 - 4040 - Herstal
- Médecine pour le peuple asbl Herstal
avenue Francisco Ferrer 26 - 4040 - Herstal

- [CapSanté](#)
quai de Compiègne 52 - 4500 - Huy
- [Maison médicale le Cadran](#)
Rue Sainte-Marguerite 124 - 4000 - Liège
- [Maisonmédicalel'Herma](#)
rue Natalis 73 - 4020 - Liège
- [Maison médicale Les Houlpays](#)
Thier de la Chartreuse 2 - 4020 - Liège
- [Maison médicale du Laveu](#)
rue du Laveu 74 - 4000 - Liège
- [Maison médicale la Passerelle](#)
rue Gaston Grégoire 16 - 4020 - Liège
- [Maison médicale Saint-Léonard](#)
rue Maghin 18 - 4000 - Liège
- [Centre de santé le Goéland](#)
rue de la Brasserie 189 - 1630 - Linkebeek
- [Maison médicale la Glaise](#)
rue Léon Dubois 241 - 6030 - Marchienne-au-Pont
- [Maison médicale de Médecine pour le Peuple - Marcinelle a.s.b.l.](#)
Rue de la Vieille Place 67 (à partir de l'été 2009) - 6001 - Marcinelle
- [Centre de santé la Chenevière](#)
rue de la Grande Chenevière 95 - 6001 - Marcinelle
- [Maison médicale le Car d'or](#)
avenue de Jemappe 135 - 7000 - Mons
- [Maison médicale de Mont-Saint-Guibert](#)
place du Sablon 4 - 1435 - Mont-Saint-Guibert
- [Collectif de santé Montignies Neuville](#)
rue P Janson 16 - 6061 - Montignies-sur-Sambre

- [Maison médicale de Bomel](#)
place Monseigneur Heylen 15 - 5000 - Namur
- [Maison médicale du Quartier des Arsouilles](#)
rue Saint-Nicolas 44 - 5000 - Namur
- [Maison médicale de Ottignies Espace Santé](#)
avenue des Combattants 49 - 1340 - Ottignies
- [Maison médicale d' Ougrée](#)
rue de la Rose 163 - 4102 - Ougrée
- [Maison médicale l' Alizé](#)
rue de la Poudrière 82 - 7390 - Quaregnon
- [Maison médicale de Ransart](#)
place Ferrer 2 - 6043 - Ransart
- [Centre de santé l' Autre maison](#)
rue Jacquet 19 - 6044 - Roux
- [Maison médicale de Wilbeauroux](#)
rue de Courcelles 154 - 6044 - Roux
- [Maison médicale l' Atlante](#)
rue Grande 89 - 7330 - Saint-Ghislain
- [Maison médicale La Bruyère](#)
rue de Falisolle 199 - 5060 - Sambreville
- [Maison médicale Agora](#)
rue de Rotheux 164 - 4100 - Seraing
- [Centre de santé intégré Bautista Van Schowen](#)
rue de la Baume 215 - 4100 - Seraing
- [Maison médicale Oxygène](#)
place des Verriers 14 - 4100 - Seraing
- [Maison médicale Solidarités](#)
rue du Cristal 14 A - 4100 - Seraing

- [Centre de santé intégré de Tilleur](#)
rue Malgarny 2 - 4420 - Tilleur
- [Maison médicale le Gué](#)
rue Saint Piat 56 A - 7500 - Tournai
- [Maison médicale la Venelle](#)
rue de la Madeleine 63 - 7500 - Tournai
- [Maison médicale Mosaïque](#)
rue des Sottais 1 - 4800 - Verviers
- [Maison médicale Atout Santé](#)
chaussée des Gaulois 13 - 1300 - Wavre

Em Flandres

Em Flandres existem centros para atendimento a mulheres que desejam planejar uma gravidez e também para a aquelas que são vítimas de violências domésticas ou externas.

<http://www.caw.be/WaarvindikeenCAW/tabid/135/Default.aspx>

Aast

CAW Regio Aalst

Botermelkstraat 177, 9300 Aalst
Tel : 053/60.61.62, Fax : 053/70.56.30

spieken@cawra.be

www.cawra.be

Antwerpen

CAW De Mare

Karel Mirystraat 2, 2020 Antwerpen
Tel : 03/247.88.20, Fax : 03/247.88.90

administratie@cawdemare.be

CAW De Terp

Prof V D Wildenberglaan 2, 2100 Deurne
Tel : 03/326.00.00, Fax : 03/270.31.99

info@cawdeterp.be

www.cawdeterp.be

CAW Metropool

Vrijdagmarkt 11, 2000 Antwerpen
Tel : 03/232.16.19, Fax : 03/213.28.62

onthaalteam@cawmetropool.be

www.cawmetropool.be

Mechelen (Willebroek, Rupelstreek)

CAW Het Welzijnshuis

Guido Gezellestraat 54, 2830 Willebroek
Tel : 03/860.90.10, Fax : 03/866.35.91
centraal.secretariaat@hetwelzijnshuis.be

Kempen (Turnhout, Herentals, Geel)

CAW De Kempen

Nederrij 20, 2200 Herentals
Tel : 014/23.55.38, Fax : 014/30.72.24
info@cawdekempen.be
www.cawdekempen.be

Limburg

CAW 't Verschil

Lombaardstraat 20, 3500 Hasselt
Tel : 011/21.20.20, Fax : 011/24.27.74
onthaalhasselt@cawtverschil.be

CAW Sonar

Rozenstraat 28, 3500 Hasselt
Tel : 011/85.99.20, Fax : 011/85.99.29
info@cawsonar.be
www.cawsonar.be

Waasland (St. Niklaas, Beveren, Lokeren)

CAW Waasland

Collegestraat 7 bus 7, 9100 Sint-Niklaas
Tel : 03/777.58.20, Fax : 03/777.48.51
info@cawwaasland.be
www.cawwaasland.be

Gent (Eeklo, Deinze)

CAW Artevelde

J.B. Guinardstraat 34, 9000 Gent
Tel : 09/225.06.52, Fax : 09/233.50.91
secretariaat@artefvelde.be
www.artefvelde.be

CAW Visserij

Visserij 153, 9000 Gent
Tel : 09/223.66.55, Fax : 09/233.85.79
info@cawvisserij.be
www.cawvisserij.be

Dendermonde

CAW Regio Dendermonde

OLV-Kerkplein 30, 9200 Dendermonde
Tel : 052/25.99.52, Fax : 052/25.99.57
vzw@cawregiodendermonde.be
www.cawregiodendermonde.be

Zuid Oost-Vlaanderen (Ronse, Geraardsbergen, Oudenaarde)

CAW Zuid Oost-Vlaanderen

Broecke 82, 9600 Ronse
Tel : 055/21.23.23, Fax : 055/21.21.90
centralediensten@cawzuidoostvlaanderen.be
www.cawzuidoostvlaanderen.be

West-Brabant (Lennik, Ninove, Dilbeek)

CAW Delta

Zwartenbroekstraat 127, 1750 Lennik

Tel : 02/532.53.14, Fax : 02/532.18.18
secretariaat.lennik@cawdelta.be
www.cawdelta.be
Vilvoorde

CAW Regio Vilvoorde

J.B. Nowélei 33, 1800 Vilvoorde
Tel : 02/252.09.39, Fax : 02/253.74.39
info@cawvilvoorde.be
www.cawvilvoorde.be

Halle-Overijse

CAW Zenne en Zonië

Deken Michielsstraat 48, 1500 Halle
Tel : 02/361.09.16, Fax : 02/356.43.21
caw.z-z.info@pandora.be

Leuven

CAW Regio Leuven

Redingenstraat 6 , 3000 Leuven
Tel : 016/21.01.01, Fax : 016/21.01.06
onthaal@cawleuven.be
www.cawleuven.be

Hageland (Aarschot, Diest, Tienen)

CAW Hageland

M. Theysstraat 7, 3290 Diest
Tel : 013/33.52.47, Fax : 013/31.55.05
diest@cawhageland.be
www.cawhageland.be

[Brugge \(Torhout, Blankenberge\)](#)

CAW De Poort

Vlamingendam 36, 8000 Brugge

Tel : 050/44.57.00, Fax : 050/44.57.02
onthaal@cawdepoort.be

CAW De Viersprong

Garenmarkt 3, 8000 Brugge
Tel : 050/47.10.47, Fax : 050/47.10.48
caw.secretariaat@deviersprong.be
www.deviersprong.be

Kortrijk (Menen

CAW Piramide

Beheerstraat 46, 8500 Kortrijk
Tel : 056/24.56.24, Fax : 056/24.56.29
secretariaat@piramide.be
www.piramide.be

CAW Stimulans

Voorstraat 53, 8500 Kortrijk
Tel : 056/53.21.51, Fax : 056/31.54.56
stimulans@tiscalinet.be
www.cawstimulans.be

Oostende

CAW Middenkust

St. Sebastiaanstraat 18, 8400 Oostende
Tel : 059/70.37.42, Fax : 059/80.75.62
abt@cawjz.be
www.cawjz.be

Westhoek (Ieper, Veurne, Diksmuide

CAW De Papaver

H. Cartonstraat 10, 8900 Ieper
Tel : 057/20.51.86, Fax : 057/21.69.27
onthaal@cawdepapaver.be

Midden West-Vlaanderen (Roeselare, Izegem, Tielt

CAW Midden West-Vlaanderen

lepersestraat 96, 8800 Roeselare
Tel : 051/22.59.44, Fax : 051/24.46.62
roeselare@caw-middenwvl.be

Assim como também existem centros específicos para realização de abortos (Nederlandstalige abortuscentra aangesloten bij de CCNAC:)

Dr. Willy Peers Centrum

Lange Gasthuisstraat 45
2000 Antwerpen
03/226 25 25
onthaal@drwpc.be
www.drwpc.be

Sjerp-Dilemma (VUB)

Triomflaan 1, 1050 **Brussel**
Campus VUB, toegang 7, gebouw Y
Postadres : Pleinlaan 2, 1050 **Brussel**
02/629 23 40

CEVO, Centrum voor Verantwoord Ouderschap Brussel

H. Jasparlaan 102
1060 **Brussel**
02/539 32 07

Kollektief Antikonceptie

Martelaarslaan 303
9000 Gent
09/233 64 92

Bourgognecentrum

Gouverneur Roppesingel 81, 2de verdieping

3500 Hasselt
011/23 29 91

bourgognecentrum@pandora.be

CEVO, Centrum voor Verantwoord Ouderschap West-Vlaanderen

Prinses Stefanieplein 19
8400 Oostende
059/80 57 11

Existem também alguns outros centros específicos para ajuda e tratamentos de mulheres que queiram engravidar
<http://www.deverdwaaldeooievaar.be/>