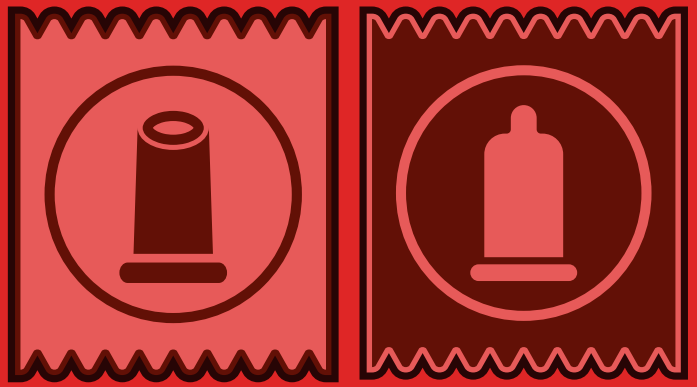
ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

www.apf.pt

PRESERVATIVOS
INTERNO E EXTERNO



ÍNDICE

1 Nomenclatura inclusiva
3 Preservativo externo
7 Preservativo interno
9 Dois preservativos?
11 Lubrificantes
13 Substâncias que provocam relaxamento muscular
14 Preservativos manuais, orais e podais
17 Evitar infeções
19 Quando se vive com VIH ou outra IST
21 Brinquedos
22 Contrafação
23 Armazenamento e transporte
24 Antes de usar
25 Recursos / Contactos

NOMENCLATURA INCLUSIVA

O preservativo interno foi desenvolvido tendo em mente a sua aplicação na vagina, procurando dar maior controlo sobre o uso de métodos de barreira a mulheres em contextos de particular vulnerabilidade. A experiência tem, contudo, demonstrado que pode ser usado também no ânus – os primeiros preservativos internos, de poliuretano, tornaram-se populares entre algumas comunidades de homens que têm sexo com homens (HSH) na região da Ásia-Pacífico. Além disso existem pessoas que, tendo vagina, expressam outras identidades de género. O uso da expressão preservativo feminino poderia sugerir que não é adequado para estas pessoas ou para uso anal; da mesma maneira o uso da expressão preservativo masculino poderia ser opressivo e/ou ofensivo para pessoas com pénis que não se identificam como homens. Preferimos, por isso, usar a nomenclatura preservativo interno e preservativo externo, por ser mais inclusiva.

PRESERVATIVO EXTERNO

EXISTEM PRESERVATIVOS DE VÁRIOS MATERIAIS, MODELOS E TAMANHOS.

Existem vários modelos de preservativos: mais estreitos ou mais largos (nem todos os pénis são iguais e um preservativo demasiado largo pode sair do pénis durante os atos sexuais), mais grossos (ideais para sexo anal por serem mais resistentes), mais finos (para maior sensibilidade), com estrias e/ou "espinhos" flexíveis destinados a aumentar a estimulação táctil da pessoa penetrada, com anestesiante por dentro (para retardar o orgasmo de quem o usa no pénis), coloridos, com aroma...

Os preservativos externos podem ser feitos de vários materiais. O mais comum e mais barato é o látex.

O látex de borracha natural contém mais de 200 proteínas, das quais treze podem provocar reações alérgicas. Existem ainda pessoas que, não tendo uma reação alérgica, sofrem irritação da pele. Para estas pessoas existem preservativos feitos de outros materiais (mais caros e, quando este folheto foi escrito, ainda não disponibilizadas gratuitamente pelo Estado), que podem ser adquiridos em farmácias e lojas de produtos sexuais.

Devido ao processo de fabrico, a maioria dos preservativos de látex contém caseína, uma proteína do leite. Existem, contudo, marcas que produzem preservativos livres de produtos de origem animal (veganos), como a Glyde.

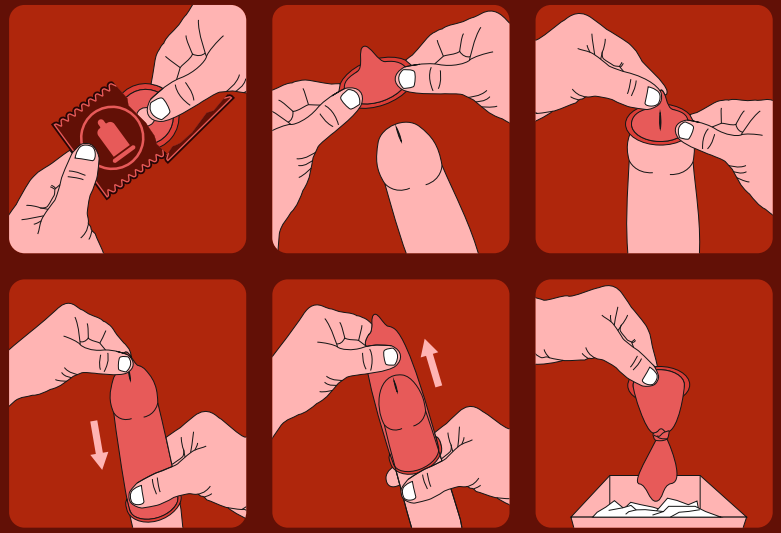
Em 2009 foi autorizada a comercialização (nos EUA) de preservativos feitos de Vytex, o nome comercial de um tipo de látex tratado, que contém apenas 10% das proteínas alergéneas habitualmente presentes no látex. Embora ainda não se vendam na Europa existe a possibilidade de os encontrar cá, trazidos por viajantes.

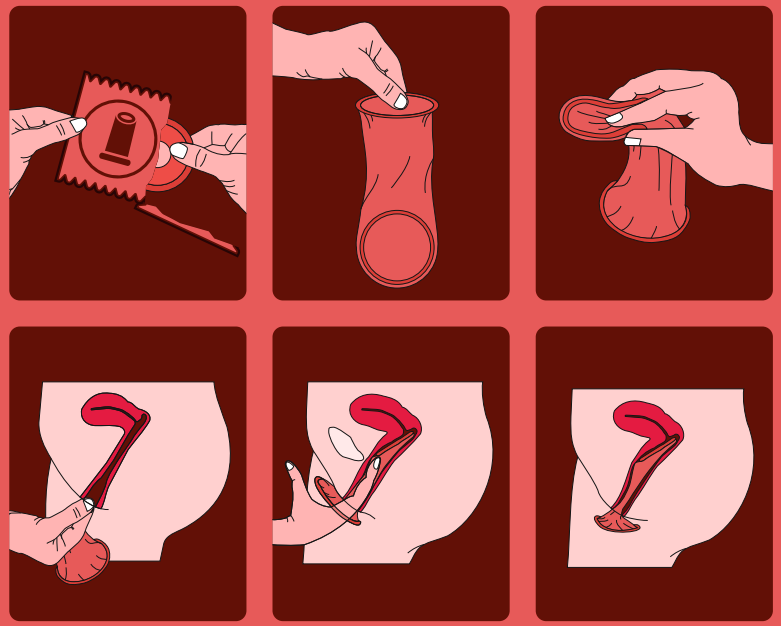
O constituinte fundamental da borracha natural é o poli-isopreno, que também pode ser sintentizado. Os preservativos de poli-isopreno de origem sintética não contêm as proteínas que causam alergia ao látex. A Durex começou, em 2009, a usar poli-isopreno (modelos Avanti Ultima, Avanti Bare e RealFeel).

Na década de 1990 começaram a ser comercializados preservativos de poliuretano, mas como este material é menos elástico que o látex há um risco maior de sair do sítio durante os atos sexuais ou, se estiver apertado, de se rasgar ao colocá-lo. A Durex foi a primeira empresa a vender preservativos de poliuretano (o modelo Avanti) e atualmente produz um modelo chamado Deluxe. Existem modelos de outras marcas, como o Supra (da Trojan), ou o Skyn (da LifeStyles).

Os preservativos de intestino de carneiro (também chamados "de pele de carneiro/ovelha" ou "naturais") funcionam como contracetivo, pois retêm o sémen, mas não protegem de infeções sexualmente transmissíveis (IST) porque são suficientemente porosos para permitir a transmissão de vírus e bactérias. Também não são tão flexíveis como os outros preservativos. O único preservativo de intestino de carneiro comercialmente disponível que conhecemos é o Naturalamb, da Trojan.

Contudo, devido às características do látex, o uso de produtos oleosos/gordurosos, geralmente com o objectivo de aumentar a lubrificação, tornam mais provável que o preservativo se rasgue ou saia. Os produtos mais comuns a evitar são a manteiga, a margarina, manteiga/creme de amendoim, os óleos alimentares, óleo para bebés, óleo de amêndoas doces, os óleos minerais, vaselina, cremes e loções hidratantes, protetores solares e bronzeadores. Com látex devem ser usados exclusivamente lubrificantes à base de água.

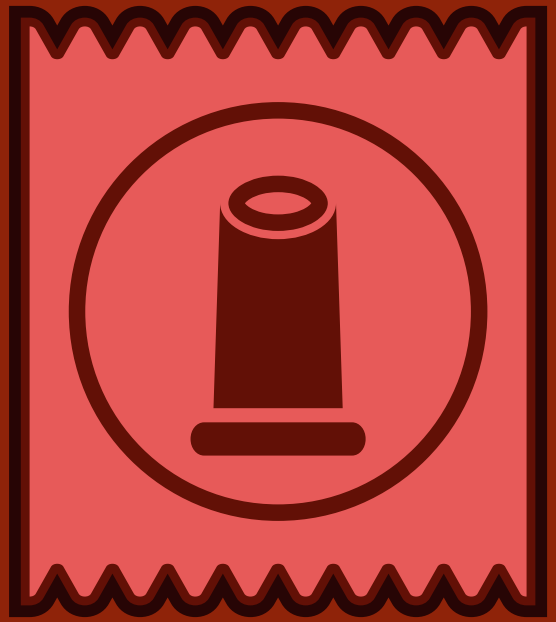




DOIS PRESERVATIVOS?
NUNCA USAR DOIS PRESERVATIVOS JUNTOS!

Não devem ser usados dois (ou mais) preservativos – um interno e um externo, ou dois externos sobrepostos, por exemplo – porque a fricção entre eles pode provocar a rutura de um ou de ambos.

Após penetração anal deve-se trocar o preservativo antes de o colocar em contacto com a boca ou a vagina (ou outra mucosa). Em situações de sexo entre mais de duas pessoas deve-se usar um novo preservativo (interno ou externo) sempre que se troca de parceir_.



PRESERVATIVO INTERNO

VANTAGENS: PODER SER COLOCADO ANTES DE OCORRER UMA EREÇÃO, NÃO É NECESSÁRIO REMOVÊ-LO IMEDIATAMENTE APÓS A EJACULAÇÃO E PROTEGE UMA MAIOR SUPERFÍCIE DE PELE.

Os preservativos internos foram inicialmente feitos de poliuretano. Este material é mais resistente mas é mais caro e faz um barulho que lembra sacos de plástico a serem amachucados. Embora algumas pessoas não gostassem do barulho, o fator determinante para passar a fabricá-los em borracha de nitrilo (um material parecido com látex) parece ter sido o preço.

Para além dos preservativos em borracha de nitrilo existem preservativos internos feitos de látex, que é, de todos, o material mais barato.

O preservativo externo só pode ser colocado quando há ereção e tem de ser retirado antes que o pénis fique flácido. O preservativo interno oferece assim a vantagem de poder ser colocado antes de ocorrer uma ereção e de não ser necessário removê-lo imediatamente após a ejaculação.

O preservativo interno é um saco com um anel maior na extremidade aberta (que fica fora do corpo e mantém o preservativo "aberto", garantindo que o preservativo não se desloca, por acidente, para o interior do corpo) e uma esponja ou anel de menor diâmetro na extremidade fechada (que impede o preservativo de escoregar acidentalmente para fora do corpo). O anel interno pode ser torcido até fazer um "8" (segurando-o no centro do "8", entre dois dedos) para facilitar a inserção, usando em seguida os dedos para empurrar o preservativo até ficar inserido.

LUBRIFICANTES

OS LUBRIFICANTES DEVEM SER À BASE DE ÁGUA E SEM ANALGÉSICO!

As pessoas são todas diferentes, umas são mais "estreitas" do que outras. Além disso, algumas pessoas podem ter menor lubrificação. Esta situação pode ser habitual ou pontual. Vários fatores influenciam a lubrificação e a sua insuficiência não significa necessariamente ausência de excitação ou vontade de ter relações sexuais. Existe lubrificação vaginal e peniana (ajuda o prepúcio, a "gola" ou "barrete" de pele, a deslizar sobre a glande, a "cabeça" do pénis).
Atenção: Não existe lubrificação anal suficiente, pelo que qualquer "lubrificação natural" que ocorra pode ser sinal de um problema de saúde.

O lubrificante deve ser aplicado no interior e no exterior dos preservativos internos. No preservativo externo pode ser necessário aplicar um pouco de lubrificante no pénis para ajudar a colocar o preservativo.

Os preservativos vêm, na sua maioria, lubrificados de fábrica (com "óleo" de silicone, por exemplo). Muitos preservativos incluem na solução lubrificante um espermicida, o nonoxinol-9 (ou N-9). Entre usar preservativos com N-9 e não usar qualquer protecção é sempre melhor optar pelo uso do preservativo; mas, quando possível, é preferível usar preservativos sem este composto.

Existem lubrificantes sem N-9, como o Divine 9 (fabricado nos EUA) ou o BIOglide (fabricado na Alemanha). O BIOglide contém goma xantana como estabilizador. Como a goma xantana pode ser produzida a partir de vários produtos, as pessoas com determinadas alergias (a lactose/lacticínios, glúten/trigo, milho, soja) devem ter cuidado. Também contém glicerina (ou glicerol), que por vezes pode irritar a mucosa anal.
O BIOglide está disponível em vários sabores.

O Divine 9 contém carragenina, que parece ter um efeito microbicida e reduzir (mas sem o eliminar totalmente) o risco de transmissão de alguns vírus. A carragenina pode provocar inflamação do intestino, pelo que é desaconselhada a ingestão de lubrificante (através de contacto durante sexo oral, por exemplo). Contém propilenoglicol, que pode provocar ardor e inflamação em pessoas que tenham vulvodinia (vestibulite vulvar), cistite intersticial (síndrome de bexiga dolorosa) ou candidíase (uma micose).

Existem lubrificantes com dessensibilizante / anestesiante, pensados para diminuir a dor durante a penetração anal. São desaconselhados por dois motivos: 1) geralmente não são à base de água (são oleosos, podendo danificar os preservativos) e 2) a dor é um importante sistema de alarme do corpo. Como estes lubrificantes só "desligam" o sistema de dor, sem auxiliarem o relaxamento muscular, o seu uso pode levar a lesões no esfíncter (o músculo que fecha o ânus) que, no limite, podem obrigar a reparação cirúrgica.
O relaxamento do esfíncter é algo que se aprende (tal como aprendemos a contraí-lo para controlar a vontade de ir à casa de banho) e não deve ser forçado, evoluindo cada pessoa ao seu próprio ritmo.

Muitos lubrificantes têm um sabor desagradável e o cheiro e sabor do látex incomodam muitas pessoas, o que leva algumas pessoas a abdicar do sexo oral, a praticá-lo sem gosto ou a praticá-lo sem proteção. Estas situações podem ser contornadas com o uso de preservativos e lubrificantes com sabores e/ou cheiros (geralmente a chocolate, baunilha ou fruta).

SUBSTÂNCIAS QUE PROVOCAM RELAXAMENTO MUSCULAR

NÃO SE DEVE MISTURAR SUBSTÂNCIAS DIFERENTES! PARA CADA PESSOA EXISTE UMA DOSAGEM SEGURA!

Para ajudar a penetração anal ou vaginal algumas pessoas usam medicamentos, como o Viagra e medicamentos similares, ou outras substâncias que produzem relaxamento muscular, como os poppers.

O Viagra (cujo princípio activo é o sildenafil) é um medicamento, sendo por isso prescrito em dosagens adaptadas à idade e à sensibilidade de cada pessoa, para diminuir o risco de sobredosagem (overdose). Existem outros medicamentos que atuam no organismo da mesma maneira. Atuam relaxando os músculos que revestem as artérias, permitindo um maior fluxo de sangue; atuam de forma generalizada e o aumento do fluxo de sangue na zona genital (que provoca o "enchimento" do clítoris ou do pénis) é uma consequência de um processo que ocorre em todo o corpo.

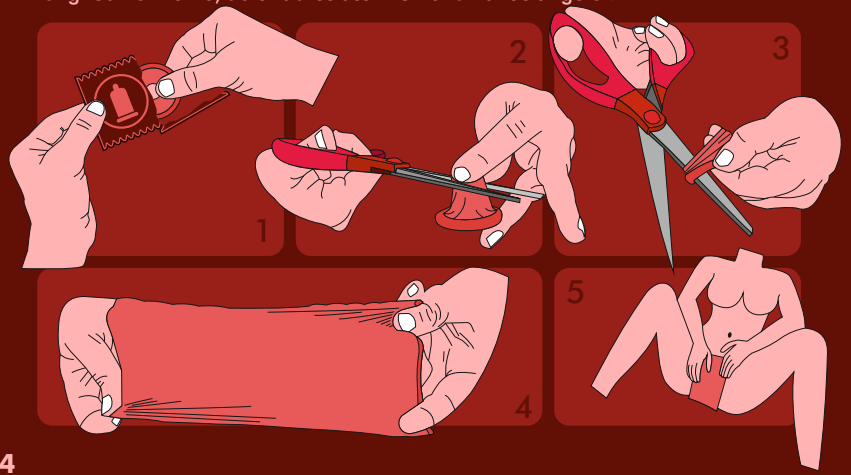
Poppers é a designação geral de haletos de alquilo, uma família de compostos muito reativos e usados como solventes industriais e em trabalhos gráficos, de venda livre. O uso prolongado de poppers ao longo dos anos está associado ao desenvolvimento de certos tipos de tumores mas não são conhecidos indícios de que o seu uso pontual possa causar problemas graves. Para além de serem relaxantes musculares também têm um efeito psicotrópico, o que ajuda a explicar a sua popularidade.

Existe sempre um risco de sobredosagem (overdose) quando se utilizam substâncias. Como os "viagras" e os poppers actuam da mesma forma, o seu uso combinado acarreta o risco de sobredosagem acidental por as pessoas não saberem que estão a tomar coisas que, sendo aparentemente diferentes (um medicamento e um produto que se "cheira"), fazem o mesmo. O relaxamento exagerado dos músculos pode levar a uma descida perigosa da tensão arterial e a paragem cardiorrespiratória.
Atenção: pessoas têm sensibilidade diferentes e aquilo que é uma dose segura para uma pessoa pode ser fatal para outra.

PRESERVATIVOS ORAIS, MANUAIS E PODAIS.

EXISTEM VÁRIAS FORMAS PARA NOS RELACIONARMOS SEXUALMENTE. TODAS ELAS IMPLICAM RISCOS MAS HÁ FORMAS DE OS REDUZIR.

Tal como existe o preservativo externo para reduzir riscos quando se pratica sexo oral sobre um pénis, também existem folhas de látex (e de outros materiais) para estimular, com a boca, o ânus, o clítoris e a vagina de outras pessoas. Chamam-se dental dams ("barreiras dentárias") e são as folhas de látex que se usam em certos tratamentos dentários. Geralmente encontram-se em sex shops e através de empresas de produtos para consultórios dentários. Costumam ser de látex sem lubrificação mas também podem ser feitas versões mais pequenas usando preservativos: corta-se a ponta (o depósito) e depois corta-se o preservativo longitudinalmente, obtendo-se assim uma folha rectangular.

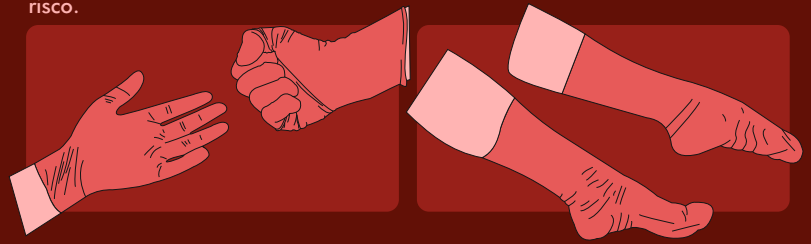


Com as mãos também se pratica sexo e também há formas de reduzir os riscos associados. Os preservativos manuais são simples luvas. As luvas podem ser de látex, de borracha de nitrilo, ou de vinil (ou PVC). Podem ter, ou não, pó no seu interior (algumas pessoas ficam com a pele irritada quando entram em contacto com talco, por exemplo).

Há luvas mais curtas (as mais fáceis de encontrar em supermercados e drogarias) e luvas mais compridas, adequadas para penetração com a mão toda (fisting).
Para evitar que se rasguem (por as unhas não estarem cortadas ou limadas rente ao dedo) podem ser introduzidas bolinhas de algodão na ponta de cada dedo da luva (por dentro) e devem ser usadas, se possível, luvas mais grossas (como as de limpeza).

Devem ser usadas luvas sempre que ocorra contacto com as mucosas (da vagina, do pénis, do ânus ou da boca), mesmo quando não há penetração, sobretudo se houver lesões nas mãos e dedos (cortes, arranhões, abrasões de manicura, panarícios).

Existem também meias de látex e de PVC (geralmente só se encontram em sex shops), que podem ser usadas para uma penetração podal (com o pé) de menor risco.



EVITAR INFEÇÕES

DEPOIS DA ABSTINÊNCIA, O USO CONSISTENTE E CORRETO DOS PRESERVATIVOS CONTINUA A SER A MELHOR FORMA DE MINIMIZAR O RISCO DE INFEÇÕES!

No nosso intestino vivem bactérias que nos são úteis (sintetizam vitamina K) e outros microorganismos que não sendo úteis não nos causam problemas. Contudo, fora do intestino, podem provocar-nos doenças e devemos ter cuidado durante os atos sexuais. Tal como as pessoas com vagina devem limpar o rabo "de baixo para as costas" (para não trazer bactérias para zona vulvar, que podem provocar infeções urinárias e/ou vaginais) também durante o sexo se deve ter o cuidado de não deixar lubrificante escorrer do ânus para a vulva. A estimulação clitoriana e vaginal (com ou sem penetração), depois de estimular o ânus, só pode ser feita após mudar-se de luvas / preservativo / dental dam. Para quem gosta de alternar as zonas estimuladas o recurso a dois preservativos internos (um na vagina e outro no ânus) pode ser uma solução.

Os preservativos não protegem de todas as infeções sexualmente transmissíveis (IST). Infeções como HSV (vírus do herpes simplex), HPV (vírus do papiloma humano) e sífilis podem ser transmitidas através do contacto de pele com pele. Por vezes os preservativos e luvas saem do sítio ou rasgam-se. Às vezes ocorrem erros de utilização. Contudo, depois da abstinência, o uso consistente e correto dos preservativos continua a ser a melhor forma de minimizar o risco de infeções, ao colocar uma barreira impermeável entre mucosas.

QUANDO SE VIVE COM VIH OU OUTRA IST

TODAS AS PESSOAS COM UMA IST QUE QUEIRAM PROTEGER _S PARCEIR_S SEXUAIS DA INFEÇÃO DEVEM USAR MÉTODOS DE BARREIRA!

Ter uma IST não é motivo para deixar de ter sexo. Usar preservativos reduz o risco de transmissão dos vírus mas a infeção pode ocorrer por outras vias (no caso de algumas estirpes do HPV, por exemplo, poderá ocorrer infeção através de contacto com as vesículas na pele de uma pessoa infetada).

Todas as pessoas com uma IST que queiram proteger _s parceiros sexuais da infeção devem usar métodos de barreira, como o preservativo, as luvas, ou as dental dams.

Nas pessoas portadoras de VIH o uso do preservativo serve também para se protegerem de infeções oportunistas e de infeções com outras variantes do vírus. A reinfeção (ou "superinfeção") aumenta o risco de infeção com uma estirpe resistente aos medicamentos existentes, o que dificulta o tratamento.

BRINQUEDOS

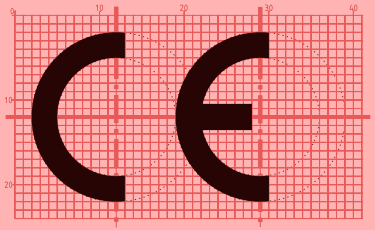
EXISTEM VARIADÍSSIMOS OBJETOS QUE SÃO USADOS EM PRÁTICAS SEXUAIS, SENDO POSSÍVEL USAR MÉTODOS DE BARREIRA COM ALGUNS DELES.

Alguns brinquedos, feitos de aço ou vidro (como certos falos ou "ferraduras") podem ser esterilizados em casa. Muitos, contudo, são feitos de materiais porosos e/ou tem frestas onde se podem acumular fluidos corporais, e/ou não podem ser esterilizados com temperaturas elevadas ou agentes químicos (é o caso de muitos vibradores, bolas, chicotes ou correias associadas a freios, por exemplo). Para reduzir o risco de transmissão de infeções através de brinquedos sexuais convém utilizar preservativos com estes brinquedos. Um freio oral ou uma mordaça podem ser protegidos com uma folha de látex; uma butt plug pode ser coberta com um preservativo... Alguns brinquedos não podem ser esterilizados nem protegidos (objetos de couro ou tecido, como chibatas e chicotes ou correias de baloiço e cordas para bondage e shibari) e não devem ser aplicados a diferentes pessoas se entrarem em contacto direto com o corpo. Nos casos em que são usadas apenas em corpos envolvidos num "preservativo" (um fato de látex ou PVC, ou camadas de película aderente "de cozinha", desde que suficientemente resistentes ao impacto) então as cordas e chicotes podem ser partilhados sem risco.

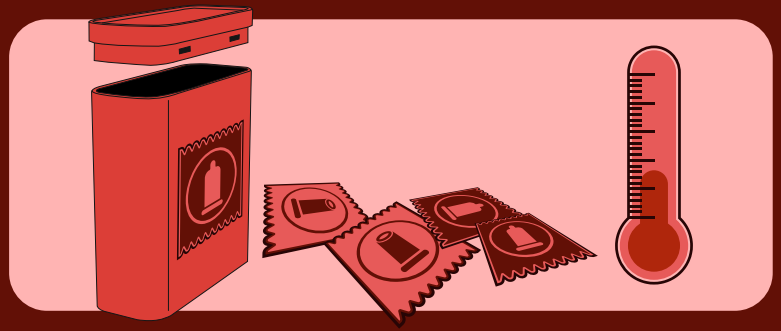
CONTRAFAÇÃO

NA UNIÃO EUROPEIA OS PRESERVATIVOS SÃO TESTADOS E APROVADOS POR ENTIDADES CERTIFICADORAS. EM CASO DE SUSPEITA DE SE ESTAR PERANTE UMA CONTRAFAÇÃO DEVERÁ SER CONTACTADO O INFARMED.

A marca de certificação (um C e um E) respeita determinadas proporções e é seguida de 4 algarismos, que identificam o produto. Cada código é exclusivo de uma entidade certificadora, pelo que é possível confirmar junto dessa entidade se emitiu atribuiu aquele número de certificação e se este corresponde ao produto em questão.



Já foram, nalgumas ocasiões, detectados preservativos contrafeitos no espaço europeu. Existem formas simples de detetar falsificações (que nunca são muito perfeitas, para não ficarem caras e serem lucrativas). Alguns exemplos: alterações na cor de fundo e das letras, falta de relevo na caixa (as marcas originais costumam ter a marca em relevo no cartão), uso de letras diferentes das que a marca verdadeira usa, alteração de letras no nome (Durexx em vez de Durex, Millione em vez de Million, Controle em vez de Control), preservativos de dimensões menores que o habitual para aquele modelo (para poupar material), logotipos pixelizados (aos quadradinhos/"degraus" em vez de terem linhas curvas)...



ARMAZENAMENTO E TRANSPORTE

OS PRESERVATIVOS, LUVAS E FOLHAS DE LÁTEX DEVEM SER GUARDADOS EM LOCAL FRESCO E SECO, LONGE DA LUZ SOLAR.

A maioria vem em saquetas de plástico, muitas vezes com folha metalizada (para proteger da luz), que por sua vez estão cobertas por papel rígido, seja um envelope individual ou a própria caixa (para proteger a embalagem de plástico de perfuração acidental durante o transporte).

Para o transporte de preservativos na carteira podem ser usadas caixas mais resistentes (como cigarreiras de metal), mas caso estejam expostos ao calor (por se trabalhar num ambiente quente, por se passar o dia na praia) convém substituí-los regularmente para, quando forem necessários, estarem em boas condições. Pelo mesmo motivo não devem ser transportados junto ao corpo (no bolso das calças ou no bolso interior do casaco, por exemplo) nem devem ficar guardados no carro. Em casa, na escola, no trabalho também não devem ser guardados junto de fontes de calor (saída de ventilação do computador, aquecedores, transformadores de eletrodomésticos, zonas expostas a luz solar direta).

ANTES DE USAR

Antes de se usar um preservativo (interno ou externo) deve verificar-se a data de validade e confirmar se a embalagem tem ar. Se o preservativo estiver fora de prazo, ou se a embalagem ceder completamente à pressão dos dedos (ou seja, se não tiver uma "almofada" de ar, o que sugere que está furada) esse preservativo não deve ser usado. Nunca se devem utilizar objetos cortantes (tesouras, dentes, unhas) para abrir a embalagem.

Não há mudança sustentável sem informação e tomada de consciência.

NOTA

Os modelos e marcas referidos pretendem apenas ajudar a distinguir preservativos pelo tipo. Foram aqui referidas, por serem mais frequentes em lojas (físicas e online). Existem outras marcas e modelos e a APF não recomenda especialmente qualquer deles.

RECURSOS / CONTACTOS

Associação para o Planeamento da Família –-Lisboa, Tejo e Sado
Rua Eça de Queiroz, 13, 1º Andar
1050-095 Lisboa
Tel. 213 832 392 | Fax. 211 955 925
Email. apflisboa@apflisboa.net

Ministério da Saúde
Avenida João Crisóstomo, 9, 2º
1049-062 Lisboa
Tel. 213 305 000

Direção Geral de Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa
Tel. 218 430 500 | Fax. 218 430 530
Email. dgsaude@dgsaude.min-saude.pt

ACIDI – Gabinete para o Alto Comissário para a Imigração e Diálogo Intercultural
Rua dos Anjos, 66, 4º
1150-039 Lisboa
Tel. 218 106 100 | Fax. 218 106 117
Email. acidi@acidi.gov.pt

Centro Nacional de Apoio ao Imigrante
Rua dos Anjos, 66, 4º
1150-039 Lisboa
Tel. 218 106 100 | Fax. 218 106 117
Horário: de 2ª a 6ª das 8.30h às 16.30h

CAD da Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso
Avenida Dr. Mário Moutinho, Restelo
1400-136 Lisboa
Tel. 213 031 427
Horário: de 2ª a 6ª das 9.30h às 14h

CAD da Lapa
Rua de São Ciro, 36,
Centro de Saúde da Lapa
1200-831 Lisboa
Tel. 213 930 151
Horário: de 2ª a 6ª das 9.30h às 16h

Linha SOS Imigrante
Tel. 808 257 257 (a partir de rede fixa)
Tel. 218 106 191 (a partir de rede móvel)
Horário: de 2ª a 6ª das 9h às 19h

Sexualidade em Linha
Tel. 808 222 003
Horário: de 2ª a 6ª das 10h às 18h

Checkpoint Lx
Tel. 910 693 158
Horário: de 2ª a 6ª das 12h às 20h

Linha SOS Sida
Tel. 800 20 10 40 (a partir de rede fixa)
Horário: todos os dias, das 17.30h às 21.30h

Saúde 24
Tel. 808 24 24 24
Horário: todos os dias, 24 horas por dia

SEDE NACIONAL E CENTRO DE FORMAÇÃO DA APF
Rua Eça de Queiroz, 13, 1° andar
1050-095 Lisboa
Tel. 21 385 39 93 | Fax. 21 388 73 79
Email. apfsede@apf.pt

APF ALENTEJO
Bairro da Cruz da Picada, lote 46 Cave-frente
7000-772 Évora
Tel. 266 78 50 18
Email. apfalentejo@sapo.pt

APF ALGARVE
Rua Monsenhor Henrique Ferreira da Silva, 9
8005-137 Faro
Tel. 289 863 300
Email. apfalgarve@gmail.com

APF CENTRO
Edifício Quinta de São Mateus
Rua Palácio da Justiça, 5, Fração J
3060-208 Cantanhede
Tel. 912 955 184
Email. apfcentro@sapo.pt

APF LISBOA, TEJO E SADO
Rua Eça de Queiroz, 13, 1°
1050-095 Lisboa
Tel. 21 383 23 92 | Fax. 21 195 59 25
Email. apflisboa@apflisboa.net

APF MADEIRA
Rua da Vargem, 30, R/C
9000-705 Funchal
Tel. 291 766 089
Email. apfmadeira@sapo.pt

APF NORTE
Rua Júlio Dinis, 764, 6º Esq. e Fte.
4050-012 Porto
Tel. 22 208 58 69
Email. apfnorte@apf.pt

A Delegação dos Açores constituiu-se como organização autónoma com a designação Associação para o Planeamento da Família e Saúde Sexual e Reprodutiva (APFSSR). Continuando como entidade parceira da APF.

Os contactos são:
APFSSR
Rua d'Água, 29 e 31
9500-299 Ponta Delgada

FICHA TÉCNICA

Coordenação de projeto: Sónia Duarte Lopes
Texto: Bruno dos Santos
Imagem: Alexandre Tavares
Revisão: Cláudia Teque, Elisabete Fernandes, Inês Eugénio Malta, Isabel Peres, Mara Carvalho, Marisa Moreira, Nélson Ramalho, Sara Nasi
Impressão: Gráfica Maidouro, S.A.
Tiragem: 2000 exemplares
1ª edição: 2016