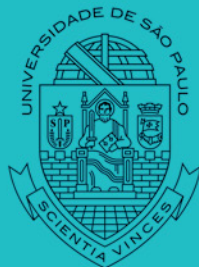




VAMOS FALAR SOBRE SEXUALIDADE ?

**MATERIAL EDUCATIVO PARA
PROMOVER A SAÚDE SEXUAL E
REPRODUTIVA NA ADOLESCÊNCIA**



Pró-Reitoria
de Pesquisa



Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo
Departamento de Enfermagem Materno Infantil e Psiquiátrica
Grupo de Pesquisa NAAM – Núcleo de Assistência ao Autocuidado da Mulher

OLIMPÍADA USP DO CONHECIMENTO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

VAMOS FALAR SOBRE SEXUALIDADE ?

**MATERIAL EDUCATIVO PARA PROMOVER A SAÚDE
SEXUAL E REPRODUTIVA NA ADOLESCÊNCIA**

Luiza Akiko Komura Hoga
COORDENADORA

1ª EDIÇÃO
SÃO PAULO
EEUSP
2013

Este material foi produzido na Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (USP) com apoio financeiro da Pró-Reitoria de Pesquisa da Universidade de São Paulo, mediante o programa Olimpíada USP do Conhecimento, e é destinado aos adolescentes. Seu objetivo é colaborar na promoção da saúde sexual e reprodutiva na adolescência por meio do acesso a informações educativas e qualificadas.

VAMOS FALAR SOBRE SEXUALIDADE? MATERIAL EDUCATIVO PARA PROMOVER A SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA NA ADOLESCÊNCIA

COORDENADORA

Luiza Akiko Komura Hoga

PARTICIPANTES

Docentes:

Ana Luiza Vilela Borges
Luciana Magnoni Reberte Gouveia

Alunos de Pós-Graduação – Nível Doutorado:

Bruna Goulart Gonçalves
Christiane Borges do Nascimento Chofakian
Juliana Reale Caçapava Rodolpho

Alunos de Pós-Graduação – Nível Mestrado:

Jéssica Gallante Reis
Patricia Lima Ferreira Santa Rosa

Alunos de Graduação:

Bruna Cid Quirino
Isadora Trinquinato
Monique Paluan Carvalho Sanchez
Pâmela Adalgisa Lopes Silva
Priscilla Faria Pereira

PARTICIPANTES DA FASE DE IDENTIFICAÇÃO DAS DEMANDAS DOS ADOLESCENTES

Supervisora:

Sílvia Letícia da Silva

Bolsistas de Pré-Iniciação Científica:

Ana Paula Araújo de Lima
Juliana Silva Oliveira
Mateus de Moura Carvalho
Mayara Nascimento Ferreira

COORDENAÇÃO EDITORIAL E ILUSTRAÇÃO

Fernanda Ozilak e Luiza Ozilak

REVISÃO GRAMATICAL

Dalva Maria Ferreira

SÃO PAULO, 2013.

APRESENTAÇÃO DA CARTILHA

A informação confiável e de fácil acesso representa condição importante para adotar comportamentos sexuais e reprodutivos responsáveis, diminuir riscos de adquirir doenças sexualmente transmissíveis (DST) e a Aids e ser surpreendido por uma gravidez não planejada. Todo adolescente tem direito a uma assistência de qualidade e humanizada no que se refere à saúde sexual e reprodutiva, que respeite as características próprias desta fase da vida e suas necessidades.

Foi pensando em você, adolescente, que os membros do grupo de pesquisa Núcleo de Assistência Para o Autocuidado da Mulher - NAAM, vinculado à Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo prepararam esta cartilha, que procura responder algumas de suas dúvidas sobre o corpo, o sexo, as doenças sexualmente transmissíveis e os modos de evitar a gravidez. O conteúdo deste material foi sugerido pelos próprios adolescentes, estudantes do ensino médio de uma escola pública, que nos contaram suas principais dúvidas sobre este tema.

Esta cartilha foi feita para ser lida por você. Seu conteúdo foi elaborado com base no conhecimento científico atualizado, buscando criar um material seguro para discutir temas como a autoestima, o corpo, as mudanças físicas e emocionais que ocorrem em ambos os sexos na adolescência, as expressões da sexualidade, o sexo e as responsabilidades que devem ser assumidas ao praticá-lo, principalmente na prevenção das DST e da Aids e da gravidez não planejada.

Aproveite a leitura para conhecer mais o seu próprio corpo e assim vivenciar a sua sexualidade de forma responsável e prazerosa.

Mudanças no corpo

Você já deve ter percebido que estão acontecendo muitas mudanças no seu corpo, pois você está na fase de transição para a vida adulta – a adolescência!

Essas mudanças não acontecem do nada. Existem substâncias dentro do seu corpo que estão provocando tais mudanças. Elas são chamadas hormônios. Desde o momento em que nascemos e até morrermos, todos nós passamos por mudanças no corpo por causa desses tais hormônios. Eles atuam de forma diferente no homem e na mulher, principalmente no processo de produção das células sexuais, o ovócito e o espermatozoide.

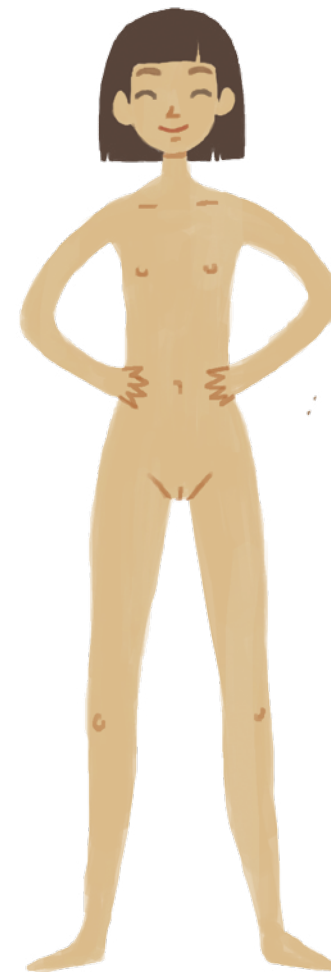
Conhecer o próprio corpo é importante para que você entenda como ele funciona. Se você souber como o corpo funciona, saberá melhor sobre o que fazer para evitar a gravidez e as doenças sexualmente transmissíveis (DST).

Veja algumas das transformações que já ocorreram ou vão ocorrer em breve com você:

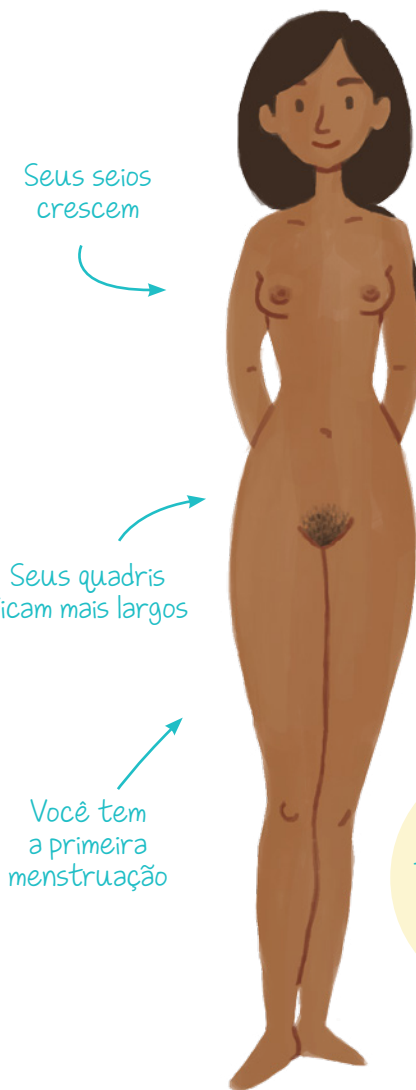
>>> MENINAS



CRIANÇA



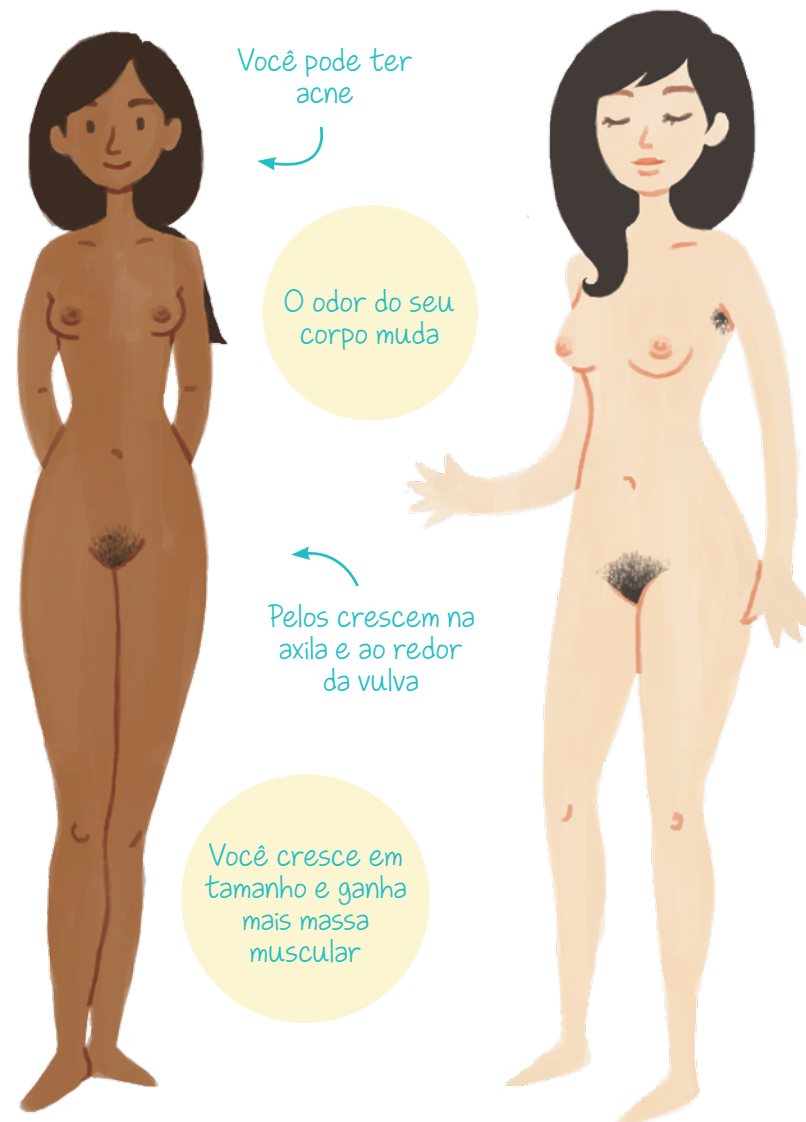
PRÉ-ADOLESCENTE



Seus seios crescem

Seus quadris ficam mais largos

Você tem a primeira menstruação



Você pode ter acne

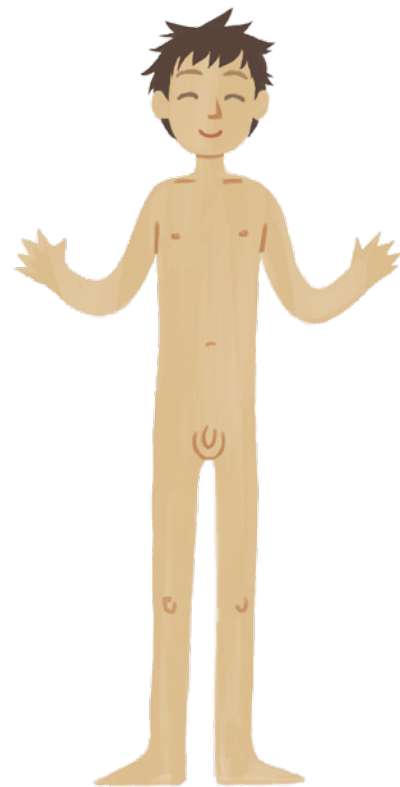
O odor do seu corpo muda

Pelos crescem na axila e ao redor da vulva

Você cresce em tamanho e ganha mais massa muscular

ADULTA

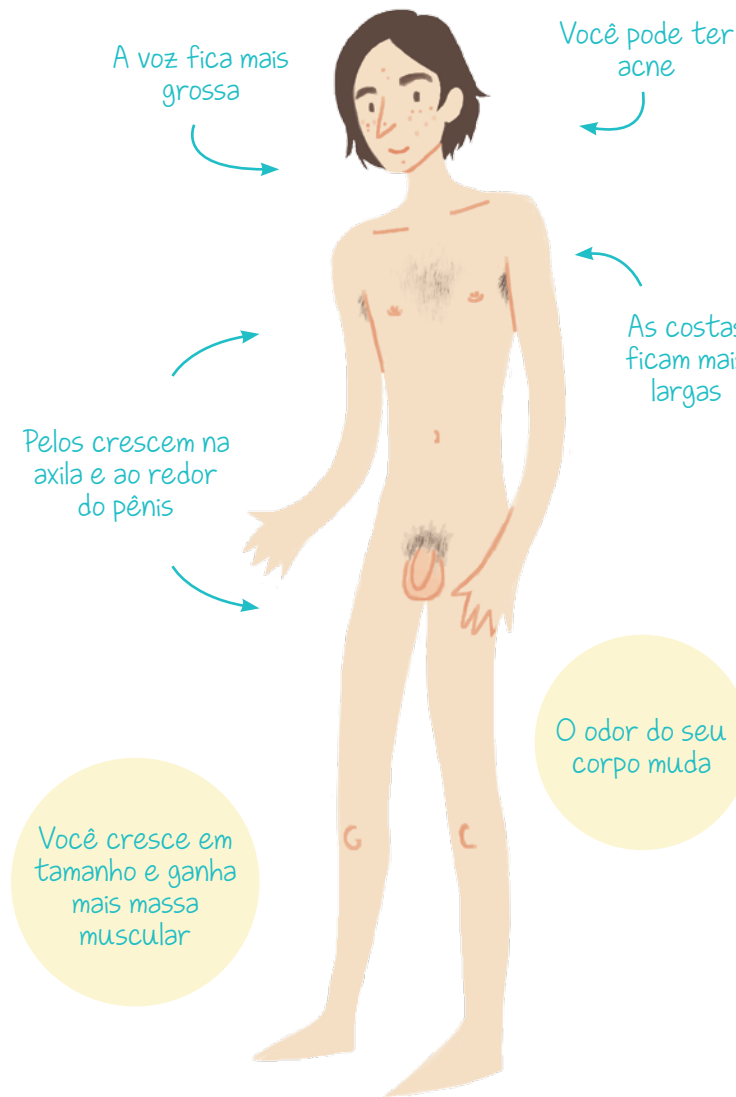
>>> MENINOS



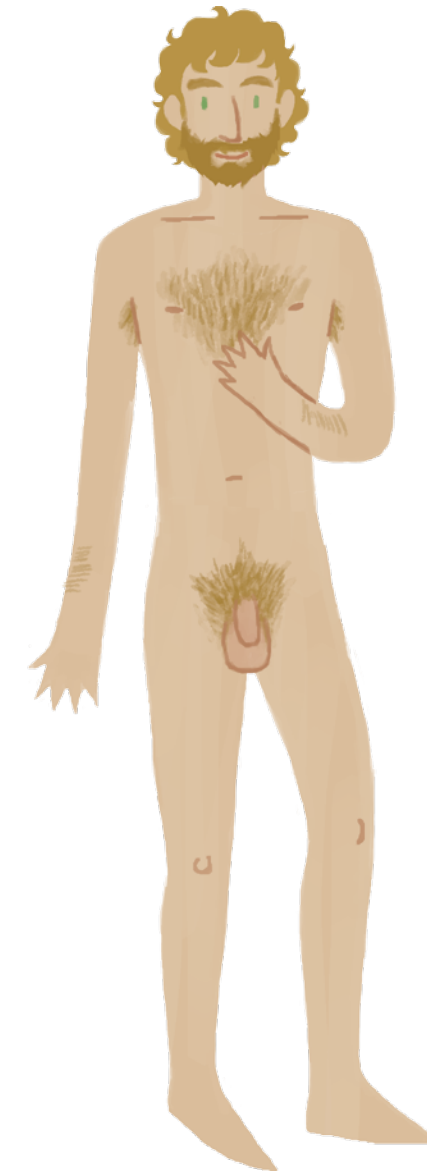
CRIANÇA



PRÉ-ADOLESCENTE



ADOLESCENTE



ADULTO

As mudanças que ocorrem nas adolescentes

Com o início da puberdade, o corpo da mulher começa a se transformar.

Os hormônios sexuais, que são liberados por glândulas que ficam no interior do cérebro, estimulam os ovários a produzir outros hormônios, chamados estrogênio e progesterona.

O estrogênio faz com que as células dos órgãos sexuais femininos cresçam e amadureçam, produzindo o ovócito, que antigamente era conhecido como óvulo maduro. Quando isto ocorre, chamamos de ovulação. Na ovulação, o ovário passa a produzir, além do estrogênio, um outro hormônio chamado progesterona. Esse hormônio prepara o corpo da mulher para uma possível gravidez, aumentando a espessura da camada interna do útero.

O ovócito sai do ovário e segue em direção à tuba uterina, e é nesse local que ocorre a gravidez, quando nada é feito para impedir que o ovócito se encontre com o espermatozoide, após uma relação sexual.

Quando o ovócito é fecundado pelo espermatozoide, uma divisão celular intensa tem início, formando um ovo, que poderá se fixar na parede do útero e se desenvolver como embrião até um bebê completo.

Se o ovócito não for fecundado pelo espermatozoide, a gravidez não acontece. Neste caso, depois de aproximadamente duas semanas de liberação do ovócito, o ovário diminui a produção do estrogênio e de progesterona, e tudo aquilo que estava se preparando para receber o ovo se desfaz e é eliminado para fora do corpo da mulher. Isto se chama menstruação.

Assim, a menstruação é a eliminação de camadas internas do útero (o endométrio) quando não há a fecundação do ovócito pelo espermatozoide.

Todo este processo leva em torno de 28 dias para ocorrer e é chamado de ciclo menstrual.

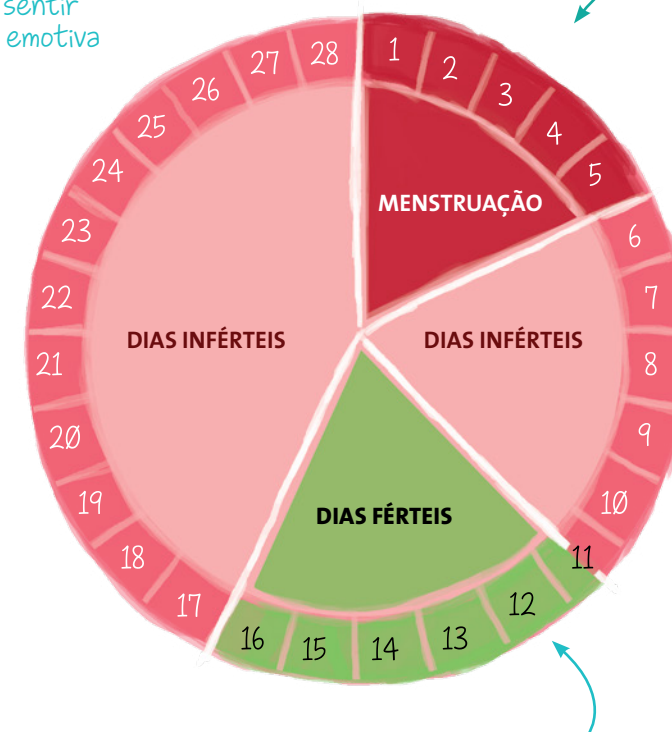
A primeira menstruação ocorre por volta dos 12 anos de idade e indica que a mulher já é capaz de engravidar!

Você pode acompanhar em que fase do seu ciclo menstrual você se encontra observando alguns sinais:

CICLO MENSTRUAL

Nessa fase você já não está mais fértil e seus hormônios estão diminuindo. Você pode se sentir um pouco mais ansiosa e emotiva que o normal.

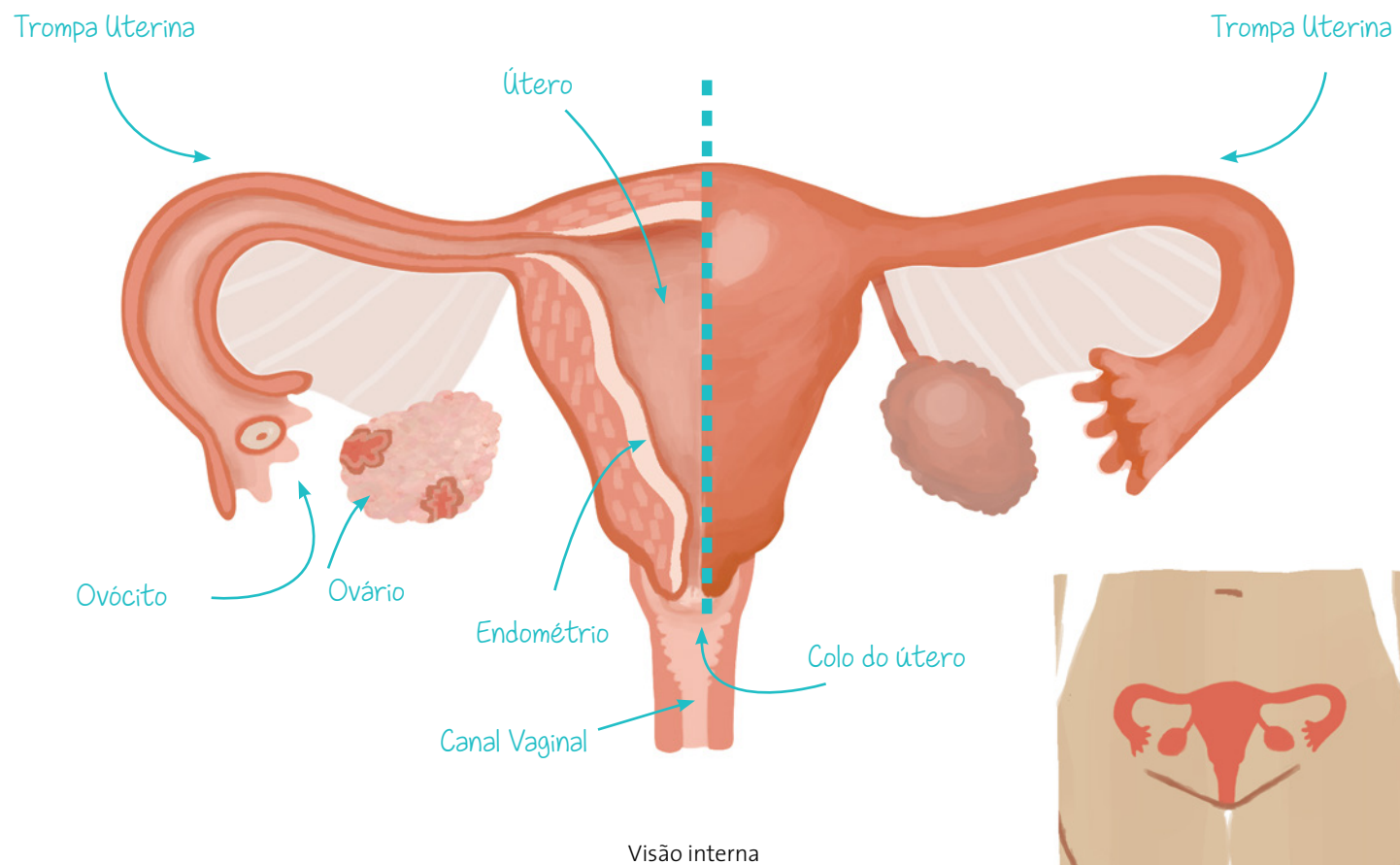
Essa é a fase menstrual, há perda de sangue. Você pode sentir um desconforto causado pela força do seu útero mandando embora o que não foi usado.



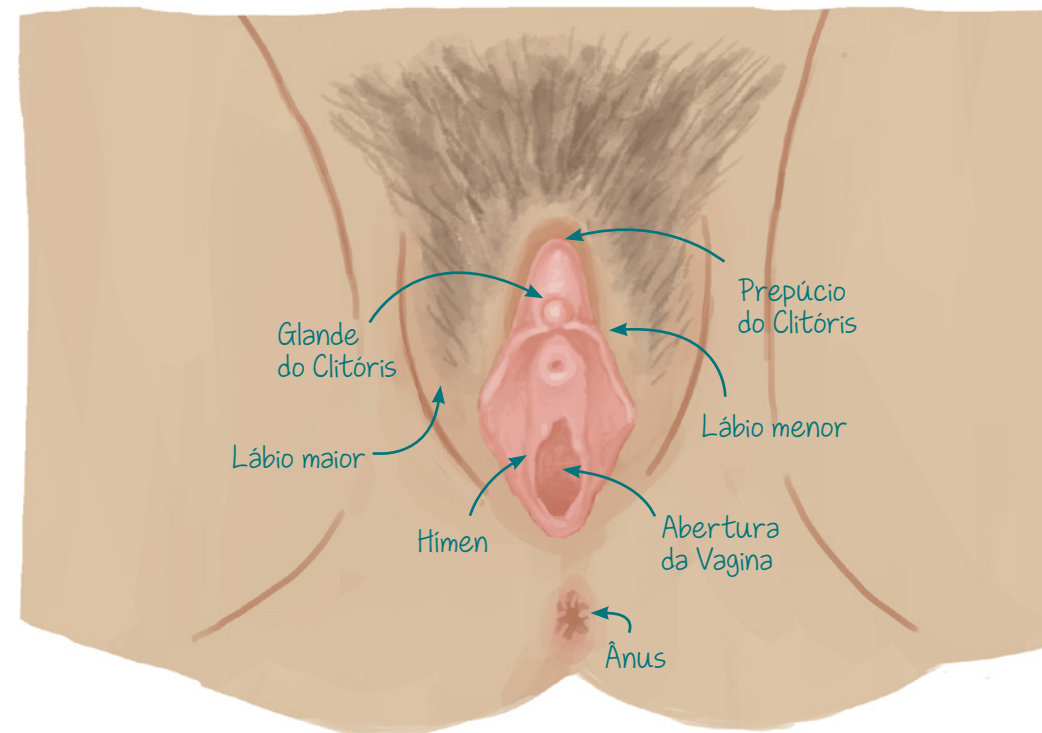
Nessa fase o seu ovócito mensal já foi liberado. Você pode perceber que há uma secreção vaginal transparente e fluida na sua calcinha indicando que você está fértil.

Essa é a fase em que as células dos seus órgãos sexuais estão crescendo mas o ovócito ainda não foi liberado. Nessa fase você está se sentindo muito bem.

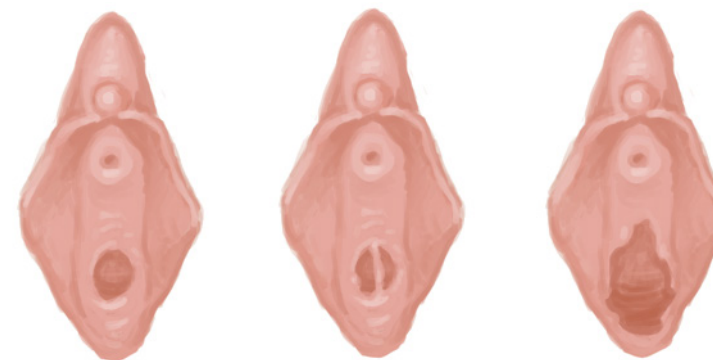
APARELHO REPRODUTOR FEMININO



Posição do aparelho reprodutivo no corpo da mulher



Visão externa da vulva



Tipos de Hímen

O QUE É HÍMEN?

Hímen é a pele que cobre parcialmente a entrada da vagina. Esta pele bem fina tem uma pequena abertura, que permite a saída da menstruação e outras secreções vaginais. Ele se rompe quando há penetração do pênis na vagina, podendo levar a um pequeno sangramento no local. Há garotas que possuem um tipo de hímen bem elástico, chamado de hímen complacente, que não se rompe e nem sangra no momento da primeira relação sexual.

COMO SE USA O ABSORVENTE INTERNO?

O ABSORVENTE INTERNO TIRA A VIRGINDADE?

Há diversos tamanhos de absorventes internos e o menor deles é indicado para garotas que ainda têm o hímen íntegro. Como o hímen é elástico, a introdução de um absorvente interno com cuidado não vai rompê-lo.

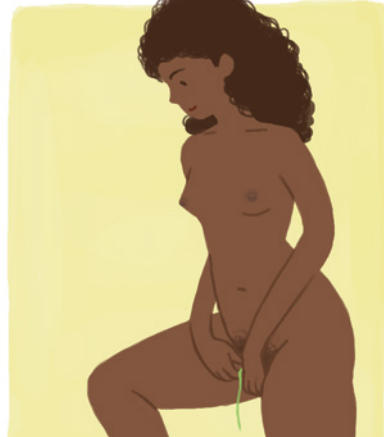
É preciso lembrar que o hímen preservado não tem qualquer relação com o caráter de uma mulher. Homens e mulheres, incluindo adolescentes, têm direito a uma vida sexual saudável. Têm também direito a não ter qualquer relação sexual quando não querem.



Desenrole o cordão que está na base do absorvente interno e estique-o.



Assim que a base estiver mais aberta, encaixe o seu dedo indicador nela.



Escolha a posição que você se sinta mais confortável. Pode ser de pé com uma perna apoiada em um lugar mais alto, com as pernas separadas e flexionadas ou sentada com os joelhos separados.



Com a mão que está livre, abra delicadamente as dobras da pele da entrada da vagina, leve a ponta do absorvente até ela e empurre de modo suave, mas firme. Acompanhe a curva natural do seu corpo, usando todo o comprimento do seu dedo indicador. Empurre o absorvente para cima até o ponto que não deslize mais.

Não se esqueça!



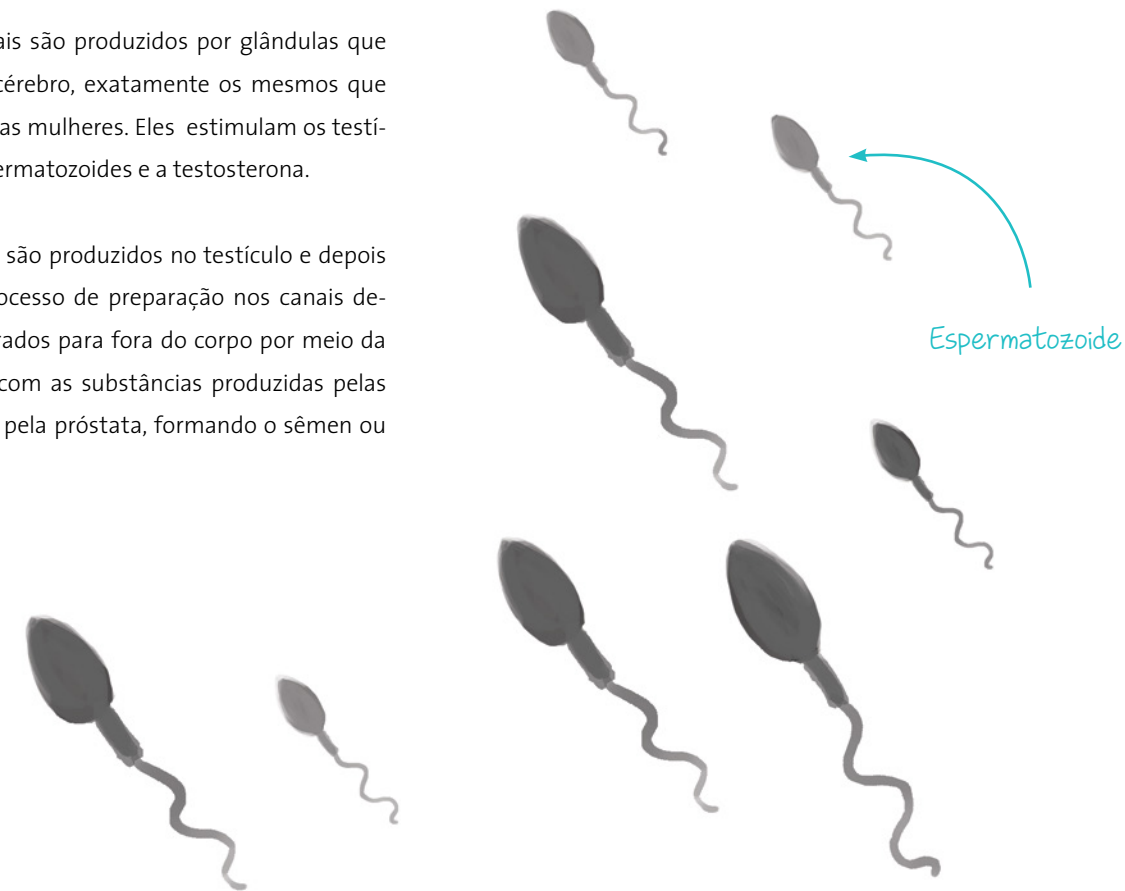
Cada absorvente interno só pode ser usado uma única vez, pelo tempo determinado pelo fabricante. Para retirá-lo da vagina, deve-se puxar o cordão para baixo até que ele deslize para fora do corpo. Depois de usado, deve ser embrulhado em papel higiênico e jogado no lixo.

As mudanças que ocorrem nos adolescentes

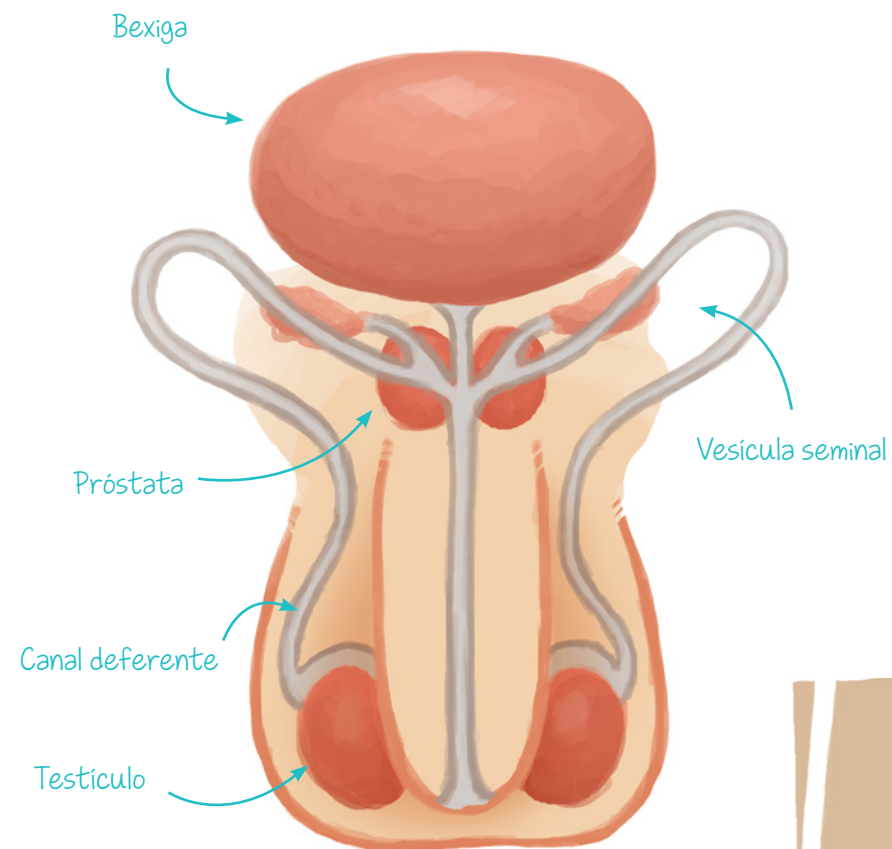
Diferente das garotas, os garotos produzem células sexuais todos os dias, que são os espermatozoides.

Os hormônios sexuais são produzidos por glândulas que existem dentro do cérebro, exatamente os mesmos que atuam nos ovários das mulheres. Eles estimulam os testículos a produzir espermatozoides e a testosterona.

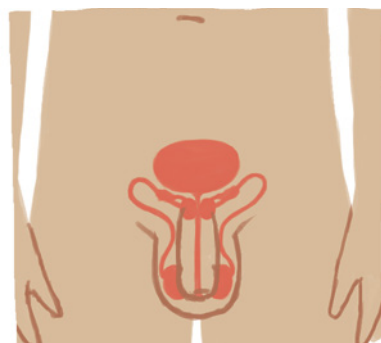
Os espermatozoides são produzidos no testículo e depois passam por um processo de preparação nos canais deferentes, sendo liberados para fora do corpo por meio da uretra, juntamente com as substâncias produzidas pelas vesículas seminais e pela próstata, formando o sêmen ou esperma.



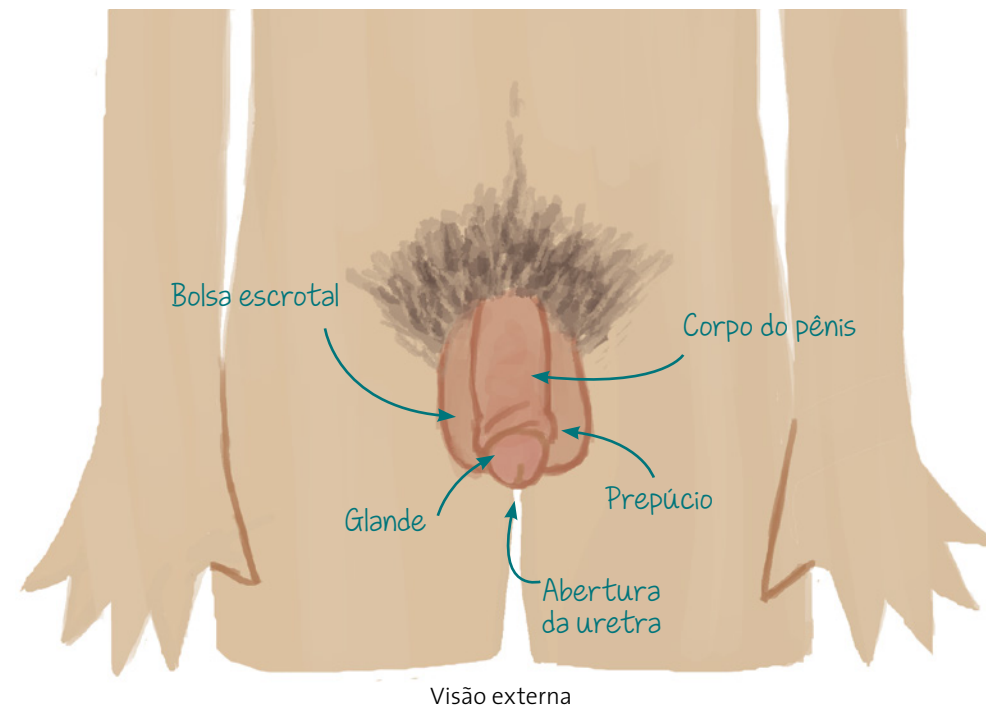
APARELHO REPRODUTOR MASCULINO



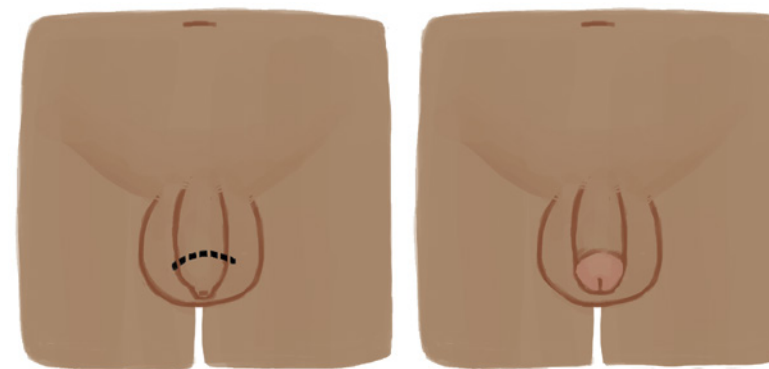
Visão interna



Posição do aparelho reprodutivo no corpo do homem



Visão externa



Antes da cirurgia

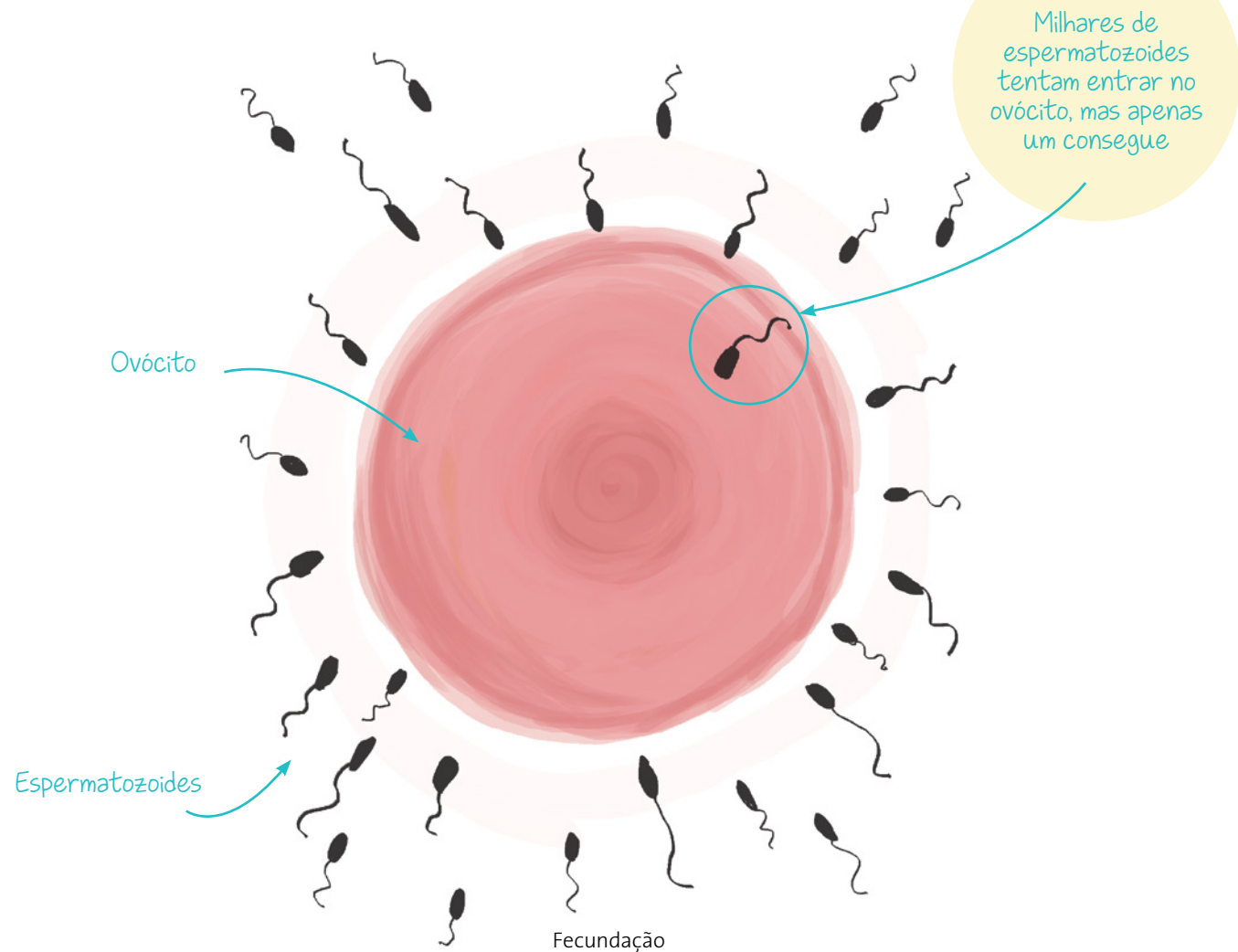
Depois da cirurgia

O QUE É FIMOSE?

A fimose é o estreitamento da pele que envolve a ponta do pênis, dificultando a exposição completa da glândula. Ela impede a higienização adequada do pênis e pode prejudicar as relações sexuais, provocando dor e desconforto. Muitas vezes, é preciso fazer uma cirurgia simples para corrigir este problema.

Como ocorre a fecundação?

A fecundação é o encontro do espermatozoide com o ovócito. Ela acontece dentro do corpo da mulher, em um local perto do ovário, chamado tuba uterina.



A higiene

Tomar banho é muito importante para manter a higiene do corpo e ficar livre de fungos e bactérias que causam doenças. É importante fazer higiene íntima correta para evitar muitos problemas, principalmente irritações e infecções.

Meninas:

- lavar a vulva externamente durante o banho com sabonetes neutros;
- deixar a área genital seca e arejada;
- lavar a região íntima após as relações sexuais;
- limpar bem os órgãos genitais após urinar e evacuar, sempre na direção da frente para trás e, de preferência, lavar com sabonete neutro, enxaguar bem e secar.



Meninos:

- limpar bem a região genital após evacuar e, de preferência, lavar com sabonete neutro, enxaguar bem e secar;
- após urinar, secar bem a ponta do pênis com papel higiênico;
- lavar o pênis expondo a ponta coberta de pele durante o banho e após transar, usar sabonete neutro, enxaguar bem e secar.

Falando sobre sexo

Há vários tipos de sexo, como o vaginal, oral e anal.

O sexo vaginal é a prática sexual que se caracteriza pela introdução do pênis na vagina da parceira e, portanto, exige o uso de camisinha, pois é uma via muito importante de transmissão para as DST e pode levar a uma gravidez.

O sexo oral é qualquer estimulação sexual dos lábios nos órgãos genitais. É uma das variações da prática sexual e pode levar ao orgasmo, mesmo sem haver penetração. O sexo oral também deve ser feito com camisinha, pois é possível contrair DST com esta prática.

Por fim, há o sexo anal, que se caracteriza pela introdução do pênis no ânus do parceiro sexual, seja ele mulher ou homem (relação heterossexual ou homossexual). A prática do sexo anal sem proteção também pode ser uma via de transmissão de DST, pois a mucosa anal é muito mais permeável a agentes externos do que a pele comum.

É essencial o uso da camisinha durante o sexo. Só ela pode proteger você de DST e gravidez indesejada!!!!

Este espaço foi feito para responder algumas dúvidas relacionadas a qualquer tipo de sexo. Vamos conferir...

CONVERSAR SOBRE SEXO AJUDA?

Falar sobre sexo ajuda, e muito!

Conversar ajuda a matar a curiosidade, a tirar dúvidas, a desenvolver sensação de confiança, a obter mais conhecimentos sobre o assunto e, conseqüentemente, mais responsabilidade e aproximação com outras pessoas. É importante conversar sobre sexo com pessoas de confiança, como os pais, amigos e o(a) próprio(a) namorado(a). É importante que seja uma pessoa que você confie e se sinta à vontade para falar sobre o assunto. Tome cuidado para não se expor sem necessidade, ou falar sobre sexo com pessoas desconhecidas ou em redes sociais, por exemplo.

QUAL A IDADE CERTA PARA PERDER A VIRGINDADE?

Não existe uma idade certa para ter a primeira relação sexual. A decisão é individual e deve ser tomada quando a pessoa se sente segura do que quer realmente, e não em função do que querem ou acham os amigos ou parceiro(a). Além disso, é preciso ter maturidade para se prevenir de gravidez não planejada e de DST.

É PERIGOSO FAZER MUITO SEXO?

O sexo abundante não tem problemas, a não ser quando passa a ser uma doença, ou seja, quando o comportamento sexual é compulsivo e causa sofrimentos emocionais, ocupacionais, familiares e financeiros.

COMO SE SABE QUE PERDEU A VIRGINDADE? O CORPO MUDA? O GINECOLOGISTA FICA SABENDO?

A perda da virgindade acontece quando você tem pela primeira vez qualquer tipo de relação sexual, com ou sem a ruptura do hímen, no caso das garotas.

A única mudança física que pode ocorrer no seu corpo depois da primeira relação sexual é o rompimento do hímen. Sim, o ginecologista pode perceber se o hímen não é mais íntegro.

DEPOIS DE ALGUNS ANOS SEM RELAÇÃO SEXUAL A GAROTA VOLTA A SER VIRGEM?

Não, a virgindade só se perde uma vez, ou seja, na primeira vez que teve relação sexual. Em relação ao hímen, ele não se reconstitui naturalmente após ser rompido.

A PRIMEIRA VEZ DÓI?

A vagina é um órgão elástico e quando a mulher está tranquila durante o sexo as relações acontecem sem dor, pois os músculos estão relaxados. Geralmente, o que causa a dor na primeira vez é o fato da menina estar tensa, com muita expectativa e insegura, deste modo os músculos contraem, podendo resultar em dor durante a penetração.



Consulte o profissional do posto de saúde para controle das condições ginecológicas

O QUE SÃO PRELIMINARES?

As preliminares são todas as trocas de carinhos sem a penetração propriamente dita entre dois parceiros. Elas são essenciais para preparar os corpos para o ato sexual. Em geral, as mulheres precisam de mais tempo para ficarem excitadas o suficiente. As preliminares facilitam a lubrificação vaginal, o que conseqüentemente facilita a penetração e aumenta o prazer na relação sexual.

O objetivo é a obtenção de um prazer comum a ambos os parceiros. Não existe certo ou errado quando o assunto é sexo, no entanto, algumas coisas que agradam a você podem não agradar o seu parceiro e vice-versa, por isso é importante conversar e saber o que agrada a cada um.

É importante saber que a prática de masturbação entre casais pode causar a transmissão das DST.

O QUE É ORGASMO?

Orgasmo é uma excitação sexual ou um prazer físico intenso. Sua ocorrência pode provocar reações como a contração dos músculos dos órgãos genitais, aumento dos batimentos do coração e da pressão arterial.

ORGASMO MASCULINO E FEMININO

O orgasmo é sentido de forma diferente por cada pessoa. Para os homens, o orgasmo é um pico de excitação seguida da ejaculação e, depois, de um período de relaxamento. Durante o orgasmo, os homens podem sentir arrepios, suor e aceleração dos batimentos cardíacos. O orgasmo feminino também se manifesta através de arrepios e aceleração dos batimentos cardíacos. Em geral, o homem atinge o orgasmo de forma mais rápida que a mulher.



Conversar sobre sexo com o parceiro é importante para conhecer os desejos um do outro!

QUANTAS VEZES PODEMOS ATINGIR ORGASMO EM UMA MESMA RELAÇÃO SEXUAL?

A quantidade de orgasmos em uma relação sexual é determinada por fatores afetivos e emocionais, pela interação do casal e a disposição física e emocional de ambos. Assim sendo, a duração e a quantidade de orgasmos variam de pessoa para pessoa.

HÁ ALGUM PROBLEMA SE UM DOS PARCEIROS NÃO CHEGA AO ORGASMO?

Cada pessoa tem o seu tempo para alcançar o orgasmo. É necessário que o casal converse para entender o que está acontecendo e se há algo que deva ser mudado na relação. Conversar sobre sexo é muito importante para o casal, pois isso proporciona uma sensação de intimidade, de conhecimento dos desejos mútuos e aproximação entre os parceiros.

O QUE É EJACULAÇÃO E EJACULAÇÃO PRECOCE E O QUE FAZER PARA EVITAR ESTE PROBLEMA?

Ejaculação é o instante em que o homem libera o esperma através do pênis. Pode ocorrer durante uma estimulação sexual, como o ato sexual, ou durante a masturbação, assim como durante uma polução noturna (que ocorre durante o sono).

O processo de ejaculação ocorre com uma sensação muito intensa, representando assim o clímax do orgasmo masculino, sendo extremamente agradável e satisfatório.

É considerada precoce a ejaculação que ocorre logo após a penetração ou até mesmo antes, sem que o homem tenha controle desse evento. Para caracterizar isso, é preciso que o episódio se repita com frequência e o homem não consiga satisfazer a parceira em pelo menos metade das relações. A principal causa da ejaculação precoce é a ansiedade.

FICA A DICA

Não fique envergonhado se tiver ejaculação precoce e procure a ajuda de um especialista para resolver o problema.

Saiba que o orgasmo simultâneo é raro. O que importa, realmente, é que os parceiros se satisfaçam com a relação sexual, cada um a sua maneira e no seu tempo.

O SEXO ANAL ALARGA O ÂNUS? SEXO ANAL FAZ MAL? HÁ PRAZER OU DOR AO FAZER SEXO ANAL? SEXO ANAL ENGRAVIDA?

O sexo anal, na maioria dos casos, não causa dano à elasticidade anal, a não ser que o pênis tenha um tamanho ou largura muito grande.

O sexo anal pode proporcionar prazer, pois o ânus é uma das zonas mais sensíveis do corpo humano. Porém, por não haver lubrificação natural do esfíncter anal (músculo que controla a amplitude da abertura do ânus), as primeiras experiências podem gerar dor e sangramento. Estes problemas podem ser diminuídos, atenuados e até eliminados com o uso de substâncias lubrificantes, para facilitar a introdução do pênis.

O sexo anal não engravida, mas o uso da camisinha é essencial para evitar as DST.

QUANDO O HOMEM GOZA NA BOCA DA MULHER, O ODORE PERMANECE?

Há homens e mulheres que têm um cheiro mais forte, o ideal é fazer uma boa higiene antes e depois desta prática. Em relação ao sexo oral no ânus, é essencial fazer a higiene, pois o contato direto da língua com as fezes, mesmo que em pequena quantidade, pode causar doenças.

FAZ MAL ENGOLIR O GOZO?

Não faz mal engolir o gozo, mas isso significa estar realizando o sexo oral sem preservativo, o que pode causar DST.

SEXO ORAL ENGRAVIDA?

Não, sexo oral não engravida.

A CAMISINHA TIRA O PRAZER?

O material da camisinha é o látex, que dá ao preservativo uma espessura mais fina e confortável, não tirando o prazer. Algumas pessoas acham que a camisinha diminui o prazer, mas é importante entender que é a única forma disponível atualmente de se prevenir uma DST, além de ser um método anticoncepcional.

PODE FAZER SEXO QUANDO A MULHER ESTÁ MENSTRUADA?

Pode, isso vai da escolha da mulher e de seu parceiro sexual.

Mesmo menstruada, deve-se usar a camisinha ao fazer sexo para se proteger contra as DST



Doenças sexualmente transmissíveis

Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) são aquelas que a gente pega quando faz sexo (transa, tem relação sexual) com alguém que esteja doente.

HIV é o nome do vírus que transmite a Aids.

A Aids é a Síndrome da Imunodeficiência Adquirida e a gente pega tanto através do sexo quanto através de agulhas contaminadas, por exemplo.

As DST mais comuns são a gonorreia, candidíase, tricomoníase, herpes genital, HPV (papiloma vírus humano), sífilis, hepatite B, uretrite e HIV/Aids.

Todas essas DST e o HIV/Aids são preveníveis com o uso da camisinha em todas as relações sexuais. Primeiramente, falaremos sobre as DST, em seguida, haverá um capítulo específico sobre HIV/Aids.

O QUE É CORRIMENTO E COMO ELE SURGE?

O corrimento é a saída de pequena ou média quantidade de líquido viscoso pela vagina ou pelo pênis. Esse líquido pode ser de cor amarelada, esverdeada ou esbranquiçada e é causado por fungos ou bactérias. Além disso, pode exalar mau cheiro, provocar coceira e ardor ao urinar.

O corrimento pode surgir devido à relação sexual sem camisinha com pessoas infectadas, na masturbação com outra pessoa e no compartilhamento de roupas íntimas (calcinhas, cuecas ou toalhas de banho).

Se você perceber que está saindo um líquido da vagina ou do pênis, de cor amarelada, esverdeada ou esbranquiçada, acompanhada ou não de coceira e ardor, procure uma unidade de saúde mais próxima de sua casa ou seu médico.

O corrimento pode ser tratado por pomadas vaginais e antibióticos em forma de comprimido. É necessário ficar atento, pois cada corrimento possui um tratamento específico. Você deve procurar o posto de saúde mais próximo da sua casa para buscar o tratamento correto.

O QUE CAUSA FERIDA E COCEIRA NA VAGINA?

A candidíase causa coceira na vagina, além de ardor ou dor ao urinar. Ela é causada por fungos e provoca um corrimento de cor esbranquiçada, parecido com leite coalhado. Não é doença transmissível pelo sexo.

A candidíase pode ser tratada por meio de pomadas vaginais e, em alguns casos, é necessário tomar comprimidos. Se você achar que está com candidíase, procure o posto de saúde mais próximo ou seu médico para buscar o tratamento correto.

SE O HOMEM TIVER CORRIMENTO E TRANSAR COM A MULHER, ELA PEGA?

Se a transa for sem camisinha, sim, ela pega a doença que provoca o corrimento.

QUAIS SÃO AS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS QUE NÃO TÊM CURA?

As doenças sexualmente transmissíveis que não têm cura são o HIV/Aids e o herpes. Não há como saber se a pessoa com quem você vai transar é ou não infectada, portanto, deve-se usar camisinha em todas as relações sexuais.

HERPES É UMA DOENÇA SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL? HERPES PODE MATAR?

O herpes é considerado uma DST e pode ser transmitido inclusive por meio do sexo oral. O herpes é causado por dois tipos de vírus de herpes simples (o tipo I e II). A pessoa com herpes pode ter coceira, ardor, ardência ou formigamento no local. Depois, surgem pequenas bolhas

que se transformam em feridas e cicatrizam sozinhas. É possível ter herpes no seu organismo e ele não se manifestar, vindo a aparecer posteriormente, quando o seu organismo estiver fraco ou debilitado. O estresse físico e emocional, a exposição excessiva ao sol e o uso prolongado de antibióticos também podem possibilitar o surgimento do herpes.

O herpes não mata. Você pode fazer tratamento das feridas, no entanto, não tem cura. A partir do momento em que você contrai o vírus, conviverá com ele pelo resto da vida.

O herpes é tratado por meio de medicamentos antivirais tomados por via oral e/ou com pomadas aplicadas no local das feridas.

O QUE É CRISTA DE GALO?

É o nome popular dado para pessoas que possuem verrugas (condilomas) na região íntima, que são causadas pelo vírus HPV.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DO HPV?

O sintoma mais comum do HPV é o aparecimento de verrugas (condilomas) na região íntima. No homem, é mais comum encontrar na cabeça do pênis e no ânus, e na mulher é mais comum encontrar estas verrugas na vagina,

vulva, região do ânus e colo uterino. Estas lesões podem aparecer também na boca ou na garganta. É possível também uma pessoa ser infectada pelo HPV e não apresentar sintomas.

O HPV, quando não tratado em mulheres, pode causar câncer de colo de útero.

O tratamento das verrugas consiste na sua retirada por meio de pequena cirurgia, congelamento e pomadas. Se você perceber a presença de verrugas em qualquer parte de seu corpo, procure o posto de saúde mais próximo para buscar o tratamento correto.

No caso de mulheres com vida sexual ativa, é extremamente importante realizar o exame de Papanicolau uma vez por ano. Todas as mulheres, mesmo sem vida sexual ativa, devem fazer este exame anualmente, após os 25 anos de idade.

#FICA A DICA

A vacina contra HPV será disponibilizada pelo SUS a partir de 2014, para meninas entre 10 e 11 anos, e serão três doses. O objetivo é imunizar antes do início da vida sexual, ou seja, antes da possibilidade de contato com o vírus.

QUAIS SÃO AS DOENÇAS QUE UM BEIJO PODE TRAZER?

Em relação às DST, o beijo pode transmitir herpes, HPV e hepatite B.

O SEXO ORAL TRANSMITE DOENÇAS?

O sexo oral pode transmitir gonorreia, candidíase, tricomoniase, gardnerella, herpes genital, HPV, sífilis, hepatite B, uretrite e HIV/Aids

O SEXO ANAL TRANSMITE DOENÇAS?

O sexo anal sem camisinha pode transmitir gonorreia, herpes genital, HPV, sífilis, hepatite B, uretrite, HIV/Aids e até verminoses.

Cuidado! O beijo, o sexo oral e anal podem transmitir DST!



HIV/Aids

A sigla Aids vem do inglês Acquired Immunodeficiency Syndrome, que em português significa Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. É causada pelo vírus HIV, que ataca o sistema imunológico, responsável pela defesa do corpo contra os micro-organismos e por combater as doenças. O HIV destrói células do sistema imunológico, principalmente os linfócitos T.

Mas é importante você saber que ter o HIV e ter Aids não é a mesma coisa! Vamos explicar melhor...

COMO O HIV AGE NO ORGANISMO?

O corpo de cada pessoa reage de um jeito diferente depois que ela é infectada pelo HIV. Algumas pessoas, semanas depois da introdução do vírus no organismo, ficam com febre, vermelhidão no corpo, dor de garganta, dor nas articulações (juntas), caroços no pescoço, nas axilas e na virilha. Mas esses sintomas desaparecem e a pessoa não sente mais nada. Existem, também, pessoas que são infectadas e não sentem nada disso.

Depois que uma pessoa é infectada pelo HIV, ela pode viver muitos anos sem desenvolver a doença Aids. Isso porque o vírus pode ficar incubado, ou seja, “dormindo” dentro das células de defesa do corpo por muito tempo. A

maior parte das pessoas demora cerca de dez anos para começar a apresentar os primeiros sintomas da infecção pelo HIV.

A partir do momento que uma pessoa é infectada pelo vírus HIV, ela pode passar o vírus para outras pessoas, mesmo não tendo a doença Aids.

O QUE SIGNIFICA TER Aids? QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Quando dizemos que a pessoa tem Aids, isso significa que a capacidade de defesa de seu organismo contra infecções e doenças em geral está prejudicada. Na realidade, os vários micro-organismos causadores destas infecções e doenças, conhecidas como “oportunistas”, se aproveitam da fraqueza do organismo. Quando a pessoa que tem o HIV começa a apresentar as doenças oportunistas, dizemos então que ela está com Aids.

As doenças oportunistas mais comuns em pessoas com Aids são: pneumonias, herpes, tuberculose, candidíase oral (sapinho) e vaginal e alguns cânceres.

COMO SABER SE UMA PESSOA TEM Aids?

Só é possível saber se a pessoa está infectada pelo HIV por meio de um exame de sangue especial. O teste indica se a pessoa tem ou não o HIV, e não se está com Aids.

Qualquer pessoa pode se infectar pelo HIV! Não dá para saber quem tem HIV ou Aids só de olhar para alguém ou porque você conhece a pessoa há muito tempo.

COMO SE PEGA HIV?



Na **relação sexual** (vaginal, oral ou anal) sem camisinha com homem ou mulher portadores do HIV. **Por isso, é importante se prevenir sempre, usando camisinha masculina ou feminina em todas as relações sexuais!**



Através do **contato com objetos contaminados** com o HIV que não foram esterilizados, como os usados por médicos, dentistas e manicures: agulhas, lâminas de barbear, tesouras, alicates de cutícula, etc.



Quando são usadas **drogas injetáveis com uso compartilhado de seringas e agulhas contaminadas**.



Durante a **transfusão de sangue contaminado pelo HIV**. Por isso, se precisar de transfusão de sangue, exija sangue testado.



A **mãe infectada com o HIV pode transmitir o vírus para seu bebê durante a gravidez** (o HIV passa pela placenta), o parto e a amamentação.

COMO NÃO SE PEGA HIV?



Beijo. O beijo de língua não transmite o vírus. Na saliva há pouca quantidade de vírus.



Abraço, aperto de mão, beber no mesmo copo, usar o batom, estar no mesmo ambiente, usar o mesmo banheiro e objetos como sabonete, desodorante, pasta de dentes, toalha, roupas de cama e banho, etc.



Picadas de inseto, mesmo que tenha picado uma pessoa portadora antes.



Tosse, espirro, lágrimas, suor e saliva.



Doação de sangue - o material usado para coletar sangue é esterilizado e descartado após o primeiro uso.

SEXO ORAL TRANSMITE HIV MESMO QUE O ESPERMA NÃO SEJA ENGOLIDO?

Mesmo quando o parceiro não ejacula na boca e o esperma não é engolido, a Aids pode ser transmitida. Esta transmissão ocorre porque o vírus não está apenas no esperma, mas está presente também em outros fluidos sexuais, como o líquido que é liberado pelo homem antes da ejaculação (pré-sêmen) e o líquido lubrificante que é produzido pela vagina da mulher.

Se a boca da pessoa entrar em contato com esses fluidos e ela tiver um machucado com sangramento, pode ser infectada. E mesmo sem um ferimento aparente, há risco de pegar o HIV, porque a cavidade oral (dentro da boca) pode ter rachaduras muito pequenas, que são perigosas portas de entrada para infecções.

Por isso também é importante usar o preservativo no sexo oral!

SE EU TRANSAR COM CAMISINHA COM UMA PESSOA QUE TEM AÍDS, MESMO ASSIM POSSO PEGAR ESSA DOENÇA?

A prevenção da infecção pelo vírus HIV é segura se a camisinha for usada corretamente em todas as relações sexuais.

UMA PESSOA QUE NAMORA ALGUÉM QUE TEM AÍDS CORRE O RISCO DE SE INFECTAR?

Quem tem HIV pode namorar, beijar na boca e transar, assim como todo mundo. Mas não pode se esquecer de usar camisinha nas relações sexuais sempre!

A INFECÇÃO PELO HIV E A AÍDS TEM CURA?

A infecção pelo HIV e a Aids ainda não tem cura, mas tem tratamento através de medicamentos. Os remédios utilizados impedem a multiplicação do HIV nos linfócitos e também diminuem a quantidade dos vírus no organismo. As defesas melhoram e a pessoa corre menos risco de desenvolver outras doenças.

É importante lembrar que o tratamento da infecção pelo HIV e Aids precisa ser feito corretamente para dar certo. Por isso, a pessoa precisa organizar bem sua rotina diária, adequando o horário de tomar os remédios aos seus horários de acordar, das refeições, da escola e do trabalho.

Se tomar o remédio errado ou o remédio certo em dose errada, por um período de tempo errado, a doença pode melhorar, mas voltará em pouco tempo. Esse é um erro que pode fazer o vírus da Aids ficar mais forte e mais resistente ao tratamento.

QUANTO TEMPO UMA PESSOA COM A INFECÇÃO PELO HIV E A Aids PODE VIVER?

Não existe um tempo determinado de vida para a pessoa depois que foi feito o diagnóstico de infecção pelo HIV e quando apresenta Aids. Algumas pessoas começaram a usar os remédios na metade dos anos 90 e ainda hoje mantêm uma boa saúde. O tempo de vida da pessoa vai depender de muitos fatores que influenciam a saúde, como o acesso ao tratamento, reação do sistema imunológico de cada pessoa, alimentação equilibrada, prática de exercícios.

É importante saber que os cuidados devem ser com o corpo e a mente! Os sentimentos podem melhorar ou piorar a situação.

Carinho, amor e ajuda da família e dos amigos, escola, trabalho : tudo isso também deve fazer parte do tratamento!



Tomando os cuidados necessários, a pessoa infectada pelo HIV pode ter uma vida normal ao lado de quem ama

MÉTODOS ANTICONCEPCIONAIS

Métodos anticoncepcionais, também conhecidos como métodos contraceptivos, são recursos utilizados tanto pelo homem como pela mulher para evitar uma gravidez. Alguns protegem apenas da gravidez, mas existem outros, como os preservativos masculinos e femininos, que também evitam DST.

Há vários tipos de métodos anticoncepcionais e estar bem informado é fundamental para fazer a escolha do método mais adequado. Cada método anticoncepcional tem suas vantagens e desvantagens, por isso torna-se ne-

cessária a ajuda de um profissional da saúde para definir a escolha do método mais apropriado.

É importante lembrar que qualquer método escolhido só funcionará se utilizado de maneira correta. Faça acompanhamento periódico com um profissional da saúde para verificar se a utilização do método escolhido está correta ou se houve alguma alteração que torne necessária a sua substituição. Assim sendo, a eficácia depende do uso correto de cada método.

OS TIPOS EXISTENTES

MÉTODO	ADOLESCENTES PODEM USAR?	COMO FUNCIONA?	COMO USAR?	QUAL É A EFICÁCIA*?	QUAIS SÃO OS EFEITOS COLATERAIS?	PREVINE CONTRA DST?	ONDE CONSEGUIR?
Camisinha masculina	Sim	Forma uma barreira que não deixa os espermatozoides entrarem na vagina	Colocar no pênis antes da penetração Usar uma para cada relação sexual	85 – 98%	Nenhum	Sim	Em qualquer posto de saúde (UBS) ou comprado em farmácia
Camisinha feminina	Sim	Forma uma barreira que não deixa os espermatozoides entrarem na vagina	Colocar na vagina antes da penetração. Usar uma para cada relação sexual	79 – 95%	Nenhum	Sim	Em qualquer UBS ou comprado em farmácia
Espermicida	Sim	Mata ou desacelera o movimento dos espermatozoides, impedindo o encontro com o ovócito	Devem ser colocados no órgão genital feminino antes de cada relação sexual	71 – 82%	Irritação na vagina ou no pênis	Não	Comprado em farmácia

MÉTODO	ADOLESCENTES PODEM USAR?	COMO FUNCIONA?	COMO USAR?	QUAL É A EFICÁCIA*?	QUAIS SÃO OS EFEITOS COLATERAIS?	PREVINE CONTRA DST?	ONDE CONSEGUIR?
Diafragma	Sim	Impede que o espermatozoide entre no útero	Introduzir o diafragma em direção ao fundo da vagina, até que o colo do útero esteja totalmente coberto	84 – 94%	Irritação na vagina ou no pênis	Não	Em qualquer UBS ou profissional de saúde. É necessário um profissional de saúde, pois existe um tamanho adequado para cada mulher
Anticoncepcionais orais	Sim	Impede a liberação de ovócitos pelos ovários	Há dois tipos de cartelas: as que contêm 21 comprimidos (tomar um comprimido por dia até o fim da cartela, aguardar sete dias e iniciar nova cartela, independentemente da menstruação) e a cartela com 28 comprimidos (tomar um comprimido por dia, todos os dias). De preferência, tomar os comprimidos sempre no mesmo horário	92 – 99%	Alterações na menstruação (diminuição na quantidade e duração da menstruação) Dor de cabeça Tontura Náusea Maior sensibilidade nas mamas; Mudança de peso Mudança no humor Melhora na acne	Não	Em qualquer UBS ou comprado em farmácia. É necessário um profissional de saúde para indicar a pílula mais adequada
Pílula do dia seguinte	Sim	Impede ou retarda a liberação de ovócitos É para ser usada apenas quando houve falhas no uso dos outros métodos ou após violência sexual	Tomar o comprimido (ou dois comprimidos, a depender da marca) assim que perceber que houve a relação sexual desprotegida	Se tomada até 24hs: 95% De 25 a 48hs: 85% De 49 a 72hs: 58% De 73 a 120hs: 31%	Náusea Dor abdominal Fadiga Dores de cabeça Maior sensibilidade nos seios Tontura Vômitos	Não	Em qualquer UBS ou comprado em farmácia
Injeção	Sim	Impede a liberação dos ovócitos	Há dois tipos de anticoncepcionais injetáveis: - Trimestral que deve ser aplicado a cada 3 meses - Mensal que deve ser aplicado todo mês	97 – 99%	Alterações na menstruação (diminuição na quantidade, duração e ausência de menstruação) Ganho de peso Dor de cabeça Tontura Maior sensibilidade nos seios	Não	Em qualquer UBS ou comprado em farmácia. É necessário um profissional de saúde treinado para aplicá-la

MÉTODO	ADOLESCENTES PODEM USAR?	COMO FUNCIONA?	COMO USAR?	QUAL É A EFICÁCIA*?	QUAIS SÃO OS EFEITOS COLATERAIS?	PREVINE CONTRA DST?	ONDE CONSEGUIR?
Adesivo	Sim	Impede a liberação de ovócitos pelos ovários	Deve ser colado no primeiro dia da menstruação, permanecendo na pele durante uma semana A cada três semanas, deve-se fazer uma pausa de uma semana, que é quando ocorre a menstruação Pode ser colocado no abdômen, braço, costas ou nádegas.	Mais eficazes que os anticoncepcionais orais	Irritação ou erupção da pele no local onde é aplicado Alterações na menstruação (diminuição na quantidade, duração e ausência de menstruação) Dor de cabeça Náusea Vômito Maior sensibilidade e dor nos seios Sintomas de gripe Irritação na vagina	Não	Comprado em farmácia. É necessário um profissional de saúde para indicar o local de aplicação e o adesivo mais adequado
Anel vaginal	Sim	Impede a liberação de ovócitos pelos ovários	Deve ser introduzido flexionado na vagina e empurrado com o dedo até não senti-lo mais Após colocado, não é sentido pela mulher A colocação é no 5º dia da menstruação e deve permanecer no local por 21 dias	Mais eficaz que anticoncepcionais orais	Alterações na menstruação (diminuição na quantidade, duração e ausência de menstruação) Dor de cabeça Irritação Irritação na vagina	Não	Comprado em farmácia. É necessário um profissional de saúde para indicar o anel vaginal mais adequado
Implantes	Sim	Muco da entrada do útero fica espesso impedindo o espermatozoide chegar ao ovócito Interrompe o ciclo menstrual impedindo a liberação do ovócito	É inserido debaixo da pele, na região do braço e pode permanecer por três anos. É inserido debaixo da pele, na região do braço e pode permanecer por três anos.	99%	Alterações na menstruação Primeiros meses: diminuição na quantidade, duração e ausência de menstruação Após um ano de uso: diminuição na quantidade, duração, frequência da menstruação) Dor de cabeça Dor abdominal Melhora da acne Alteração no peso Maior sensibilidade nos seios Tontura Mudança de humor Náusea	Não	Comprado em farmácia. É necessário um profissional de saúde treinado para colocá-lo

MÉTODO	ADOLESCENTES PODEM USAR?	COMO FUNCIONA?	COMO USAR?	QUAL É A EFICÁCIA*?	QUAIS SÃO OS EFEITOS COLATERAIS?	PREVINE CONTRA DST?	ONDE CONSEGUIR?
DIU com cobre	Sim	Provoca alteração química que danifica o espermatozoide e impede seu encontro com o ovócito	O DIU é inserido dentro do útero, onde pode permanecer de um a dez anos	99%	Alterações na menstruação (diminuição na quantidade, duração e ausência de menstruação) Cólicas e dor durante a menstruação	Não	Na UBS ou médico particular. É necessário um profissional de saúde treinado para colocá-lo
DIU com hormônios	Sim	Altera as características do muco cervical Inibe a ovulação Diminui a espessura do endométrio	O DIU é inserido dentro do útero, onde pode permanecer de uma a dez anos	99%	Alterações na menstruação (diminuição na quantidade, duração e ausência de menstruação) Melhora da acne Dor de cabeça Dor ou maior sensibilidade nos seios Náusea Alteração no peso Tontura Mudança de humor	Não	Médico particular. É necessário um profissional de saúde treinado para colocá-lo
Coito Interrompido	Sim	Ejaculação fora da vagina Este método deve ser evitado pois o risco de falha é alto	O pênis deve ser retirado da vagina antes da ejaculação	73 – 96%	Nenhum	Não	—
Temperatura corporal basal	Sim	Verificar a temperatura do corpo na mesma hora do dia, de manhã antes de sair da cama ou comer alguma coisa, após ter repousado pelo menos cinco horas e não ter ingerido bebida alcoólica na noite anterior	Registrar a temperatura e observar se ela aumentou de 0,2 a 0,5°C Se a temperatura aumentar por três dias consecutivos, é porque houve ovulação três dias atrás Não ter relações sexuais antes do aumento da temperatura	75 – 99%	Nenhum	Não	—
Muco cervical ou Billings	Sim	Verificar se surge uma secreção na entrada da vagina ou na calcinha. No início, esta secreção é mais espessa e pouco elástica e depois ela vai se tornando menos espessa, mais transparente e mais elástica Se a secreção espessa surgir, a mulher ficará fértil logo em seguida	Não ter relações sexuais desde quando surgir a secreção espessa até acabar a saída de secreções	75 – 96%	Nenhum	Não	—
Tabelinha	Sim	Registro da duração dos ciclos menstruais durante 6 meses.	Veja detalhes na sequência	75 – 91%	Nenhum	Não	—

MÉTODO	ADOLESCENTES PODEM USAR?	COMO FUNCIONA?	COMO USAR?	QUAL É A EFICÁCIA*?	QUAIS SÃO OS EFEITOS COLATERAIS?	PREVINE CONTRA DST?	ONDE CONSEGUIR?
Laqueadura	Não	Corte das tubas uterinas impedindo a passagem do espermatozoide	Cirurgia realizada por médico	99%	Nenhum	Não	Cirurgia realizada por médico
Vasectomia	Não	Corte dos canais deferentes impedindo a passagem dos espermatozoides. Ejaculação ocorre, mas não contém espermatozoide	Cirurgia realizada por médico	97 – 98%	Nenhum	Não	Cirurgia realizada por médico

* Eficácia: Refere-se aos efeitos desejados dos métodos anticoncepcionais, neste caso, evitar uma gravidez. Exemplo: se um método tem uma eficácia de 95%, isto significa que o método tem uma capacidade máxima para evitar uma gravidez de 95%, ou seja, 95 de cada 100 mulheres usando o método não ficarão grávidas.

REFERÊNCIA: Organização Mundial da Saúde (OMS). Planejamento familiar: um manual global para profissionais e serviços de saúde. Departamento de Saúde Reprodutiva e Pesquisas, 2007. Disponível em bvsm.s.saude.gov.br/bvsm/publicacoes/0102assistencia1.pdf. Atualizado em 31/07/2013

O uso do espermicida pode aumentar o risco de transmissão de DST e HIV, pois este método pode machucar a mucosa genital.

COM QUANTOS ANOS É INDICADA A LAQUEADURA?

Segundo a lei brasileira, a laqueadura e a vasectomia só podem ser feitas por homens ou mulheres que tenham mais de 25 anos de idade ou tenham pelo menos dois filhos. Este método é irreversível, ou seja, indicado para quem não quer mais ter filhos.

QUAIS SÃO OS MÉTODOS DE PREVENÇÃO MAIS EFICAZES?

Os métodos irreversíveis são os mais eficazes, mas não são indicados para adolescentes. Os métodos de alta ef-

cácia e longa duração, como DIU e implantes, são os mais eficazes. Métodos hormonais, como pílulas e injetáveis, são também muito eficazes, mas dependem do uso regular e sem falhas ou erros. A camisinha masculina, se usada corretamente em todas as relações sexuais, pode ser considerada de alta eficácia e é o único método anticoncepcional, juntamente com a camisinha feminina, que oferece prevenção contra as DST.

A PRIMEIRA CARTELA DA PÍLULA FUNCIONA?

A pílula começa a fazer efeito quando a mulher passa a tomar a primeira cartela. Entretanto, na primeira cartela recomenda-se associar outro método, pois pode não ter ocorrido o bloqueio total da ovulação e também são comuns esquecimentos, visto que ainda não se estabeleceu uma rotina no uso da pílula.



É VERDADE QUE MUITAS VEZES A PÍLULA NÃO FUNCIONA?

As pílulas são métodos muito eficazes quando usadas corretamente e diariamente. No entanto, alguns medicamentos de uso prolongado podem ter interação com a pílula, reduzindo sua eficácia, como por exemplo, alguns tipos de antibióticos ou antidepressivos. Nestes casos, é importante informar ao médico sobre o uso da pílula anticoncepcional quando for usar alguma outra medicação. Além disso, nenhum método é 100% eficaz.

PARA TER CERTEZA DE QUE NENHUM ESPERMATOZOIDE CHEGUE AO OVÓCITO, PODEMOS RECORRER A CHÁS NATURAIS OU COCA FERVIDA?

Estes métodos não devem ser utilizados, pois não existe comprovação científica de que chás ou coca fervida evitem a gravidez. Apenas os métodos anticoncepcionais são seguros e eficazes para evitar a gravidez.

ANTICONCEPCIONAL ORAL (PÍLULA) ENGORDA?

A maioria das mulheres não ganha ou perde peso devido à pílula anticoncepcional. O peso pode se alterar naturalmente à medida que mudam as circunstâncias da vida e à medida que as pessoas envelhecem. Por estas mudanças de peso serem tão comuns, muitas mulheres acham

que a pílula provoca estes ganhos ou perdas de peso. No entanto, os estudos constatam que, em média, as pílulas não afetam o peso.

COMO O ANTICONCEPCIONAL REAGE NO ORGANISMO?

Os hormônios presentes na pílula inibem a ovulação. Além disso, o muco cervical torna-se mais espesso, o que dificulta a movimentação dos espermatozoides no útero.

COMO FUNCIONA A TABELINHA?

A tabelinha é um método que leva em consideração o dia provável da ovulação, ou seja, o período fértil no qual a mulher tem mais chances de engravidar.

Para usar este método, é preciso verificar a duração dos ciclos menstruais durante seis meses, para conhecer o ritmo do seu corpo.

O período fértil ocorre geralmente na metade do ciclo menstrual, portanto, se o ciclo menstrual for de 28 dias, a ovulação ocorrerá no 14º dia após o primeiro dia da menstruação. Desse modo, deve-se evitar ter relações sexuais nesse período.

Mesmo calculando o período fértil, devemos levar em conta uma margem de segurança, ou seja, evitar as relações sexuais cinco dias antes e cinco dias depois do período fértil.

É importante ressaltar que, na adolescência, os ciclos menstruais costumam ser irregulares e nesses casos você deve procurar um profissional ou educador de saúde para aprender o uso correto deste método. É importante saber que a tabelinha não previne as DST.

FICA A DICA

A ovulação ocorre entre 12 e 16 dias antes da próxima menstruação.

O espermatozoide continua vivo dentro do corpo da mulher até 72 horas

O ovócito continua pronto para ser fecundado até 48 horas depois da ovulação

SE UMA MULHER TOMA ANTICONCEPCIONAL, DEPOIS DA RELAÇÃO SEXUAL PARA ONDE VAI O ESPERMATOZOIDE?

Após a relação sexual, alguns espermatozoides voltam pela vagina pela força da gravidade. Outros se locomovem pelo útero e vão até a tuba uterina, sendo absorvidos pelo organismo da mulher.

O PRESERVATIVO PODE SER UTILIZADO QUANTAS VEZES?

O preservativo, tanto o masculino quanto o feminino, é descartável e deve ser utilizado uma única vez. Após cada relação sexual, o preservativo deve ser jogado no lixo e nunca no vaso sanitário.



A camisinha deve ser usada somente uma única vez!

TEM ALGUM MODO CORRETO PARA COLOCAR A CAMISINHA E ELA NÃO RASGAR?

O envelope que contém a camisinha deve ser aberto com cuidado para que ela não rasgue ou fure, devendo ser aberta só na hora que for usar. Pegue a camisinha e, com o pênis ereto (duro), coloque-a na glande (cabeça) do pênis e, segurando a ponta com os dedos indicador e polegar, desenrole-a até a base do pênis. A forma como a camisinha é armazenada ou guardada também pode afetar sua durabilidade e resistência.

SE A CAMISINHA ESTOURAR DURANTE A RELAÇÃO SEXUAL, O QUE DEVEMOS FAZER?

Assim que a camisinha estourar, o casal deve interromper a relação sexual, descartar a camisinha furada no lixo e ambos os parceiros devem limpar seus órgãos genitais com água e sabão e após a higienização, retomar a relação sexual com uma nova camisinha. Essa higienização não previne o casal do contágio das DST ou da gravidez. Assim que possível, a mulher deve usar a pílula do dia seguinte.

O CASAL PODE USAR A CAMISINHA MASCULINA E FEMININA AO MESMO TEMPO?

O casal não deve usar duas camisinhas ao mesmo tempo, pois além de haver o risco de que ambos os preservativos

se rompam por causa do atrito gerado durante o ato sexual, não há comprovação científica de que o uso de duas camisinhas ao mesmo tempo aumente a eficácia na prevenção de doenças e gravidez.

COLOCAR A CAMISINHA FEMININA CAUSA DOR?

A colocação da camisinha feminina não é dolorosa. Para colocá-la corretamente, a mulher deve encontrar uma posição confortável e, empurrar o anel móvel com o dedo indicador o mais profundamente possível para dentro da vagina; a argola fixa externa deve ficar para fora da vagina. Durante a relação sexual, o pênis deve ser introduzido dentro do anel externo, em direção à vagina.

Ao término da relação sexual, deve-se torcer a camisinha ou dar um nó na extremidade que fica do lado de fora da vagina para que o esperma não escorra. Feito isso, a camisinha deve ser descartada no lixo.

A CAMISINHA FEMININA FICA PRESA?

A camisinha feminina não fica presa, pois contém anéis flexíveis em ambas as pontas, o que facilita a colocação e a retirada. Além disso, a camisinha feminina é feita de filme plástico, transparente e macio, que se insere, de modo frouxo, dentro da vagina da mulher, permanecendo ali até que a mulher a retire.

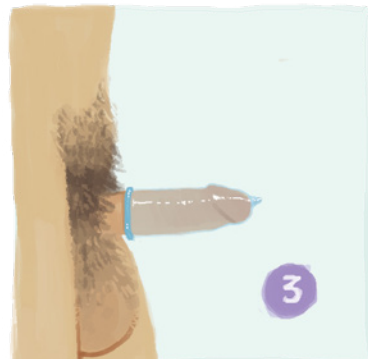
Como usar a camisinha masculina



1 Colocar a camisinha com o pênis em ereção, antes de qualquer contato do pênis com a vagina.



2 Segurar a ponta da camisinha com os dedos para retirar o ar. Nenhuma bolha de ar deve ficar dentro da camisinha, para que não se rompa. A ponta da camisinha está livre, servindo de depósito para o esperma após a ejaculação.



3 Colocar a camisinha na cabeça do pênis e ir desenrolando até cobrir todo o pênis.



4 Imediatamente após a ejaculação e antes que o pênis fique flácido (mole), retirar a camisinha, segurando-a com cuidado pela base, para que o esperma não vaze.

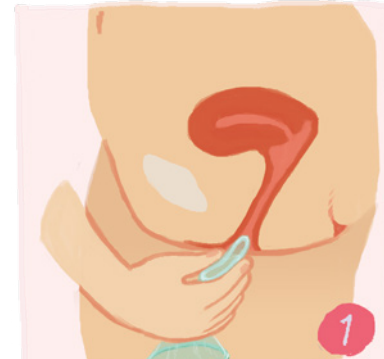


5 Cada camisinha só pode ser usada uma única vez. Depois de usada, deve-se dar um nó na camisinha, embrulhá-la em papel higiênico e colocá-la no lixo

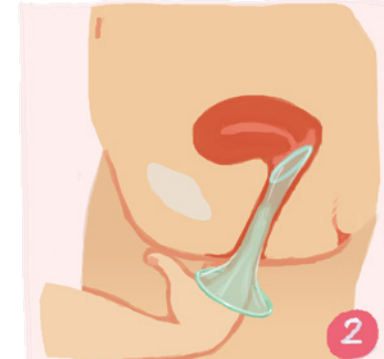
Não se esqueça!

O ÚNICO MÉTODO PARA SE PROTEGER DAS DST É USANDO A CAMISINHA EM TODAS AS RELAÇÕES

Como usar a camisinha feminina



1 Segure a camisinha com o anel externo pendurado para baixo.



2 Aperte o anel interno e introduza na vagina; com o dedo indicador, empurre a camisinha o mais fundo possível (a camisinha deve cobrir o colo do útero).



3 O anel externo deve ficar uns 3 cm para fora da vagina - não estranhe, pois essa parte que fica para fora serve para aumentar a proteção. Até que você e o seu parceiro tenham segurança, guie o pênis dele com a sua mão para dentro da sua vagina.



4 Após a relação sexual, retire a camisinha apertando o anel externo; torça a extremidade externa da bolsa para garantir a manutenção do esperma no interior da camisinha; puxe-a para fora delicadamente.



5 Cada camisinha só pode ser usada uma única vez. Depois de usada, deve-se dar um nó na camisinha, embrulhá-la em papel higiênico e colocá-la no lixo.

Atenção!!!

NUNCA UTILIZE A CAMISINHA FEMININA E A MASCULINA AO MESMO TEMPO!

É POSSÍVEL COLOCAR A CAMISINHA NO PÊNIS COM A BOCA?

Sim, é possível, mas a maneira correta de colocar a camisinha é com as mãos. Ao utilizar a boca, a camisinha poderá ser colocada de forma errada ou até mesmo rasgar, diminuindo sua eficácia.

COM SEXO ANAL A CAMISINHA FICA SUJA?

A camisinha poderá ficar suja na relação anal, isto ocorre porque o ânus poderá conter fezes. Caso prefira, há a ducha anal, comprada em farmácias, que garante uma maior limpeza. É importante lembrar que, caso faça sexo vaginal após o sexo anal, a camisinha deverá ser trocada para não haver contaminação com bactérias fecais, entre outras, na vagina.

É VERDADE QUE APÓS O CASAMENTO NÃO É TÃO NECESSÁRIO O USO DE CAMISINHA?

Apesar de haver a confiança no parceiro, recomenda-se que sempre se utilize a camisinha para evitar a transmissão das DST.

POR QUE O PRESERVATIVO NÃO É 100% SEGURO?

Nenhum método anticoncepcional é 100% seguro. A efi-

cácia é alta, mas vai depender da utilização correta em todas as relações sexuais.

A CAMISINHA MASCULINA PODE ESTOURAR?

A camisinha pode estourar, principalmente se for usada de forma errada, se estiver vencida ou em mau estado de conservação. Se isto acontecer, use a pílula do dia seguinte o quanto antes.

SE EU COMPRAR UMA CAMISINHA E ELA VIER FURADA, POSSO SER INDENIZADO EM CASO DE GRAVIDEZ?

Isso dependerá de uma série de fatores. Primeiro, será necessário apresentar a nota fiscal da camisinha que comprou, para processar o fabricante com base no Código de Defesa do Consumidor. Além disso, será preciso comprovar que a ruptura da camisinha não se deu pelo seu uso incorreto. A empresa provavelmente avaliará as camisinhas do mesmo lote de fabricação para comprovar um resultado satisfatório.

PARA COMEÇAR A TOMAR ANTICONCEPCIONAL EU TENHO QUE IR AO MÉDICO?

Antes de começar a tomar o anticoncepcional, a mulher (ou o casal) deverá procurar um médico para receber as

orientações adequadas e saber que métodos anticoncepcionais são mais adequados às condições de seu organismo e faixa de idade.

EXISTE ANTICONCEPCIONAL QUE NÃO FUNCIONA?

Alguns métodos anticoncepcionais são mais eficazes que outros. Além disso, se o método for usado de forma incorreta, ou se houver algum esquecimento, no caso da pílula, sua eficácia irá diminuir.



Leia as instruções do fabricante para entender como usar a pílula do dia seguinte!

QUAL É O TEMPO DE VIDA DOS ESPERMATOZOIDES FORA DA VAGINA?

Se a ejaculação ocorrer fora da vagina, a expectativa de vida do espermatozoide é muito curta. Dependendo da umidade e da temperatura, pode durar apenas alguns minutos. No entanto, dentro da vagina o espermatozoide mantém a capacidade de fertilizar um ovócito por até cinco dias depois da relação sexual, mantendo-se vivo dentro do útero.

COMO FUNCIONA A PÍLULA DO DIA SEGUINTE?

A pílula do dia seguinte, ou anticoncepção de emergência, age retardando ou impedindo a ovulação.

O QUE ACONTECE SE TOMAR A PÍLULA DO DIA SEGUINTE TRÊS DIAS DEPOIS DO SEXO?

A pílula do dia seguinte pode ser usada até cinco dias (120 horas) após a relação sexual desprotegida, ou seja, sem o uso de método anticoncepcional ou quando o método falhar. Contudo, a eficácia da pílula do dia seguinte diminui com o tempo, isto é, quanto mais tempo a mulher esperar para tomar a pílula do dia seguinte, menor será sua eficácia. Sua eficácia é próxima de 95% se for tomada até 24 horas após a relação sexual, diminuindo para 31% se tomada entre 73 e 120 horas.

ANTICONCEPCIONAIS PODEM SER USADOS COMO PÍLULA DO DIA SEGUINTE?

A pílula do dia seguinte é o único método que pode ser usado após a relação sexual; os demais métodos são usados antes ou durante. Além disso, a pílula do dia seguinte não substitui o anticoncepcional de uso regular.

TOMAR A PÍLULA DO DIA SEGUINTE ANTES DO SEXO PODE ENGRAVIDAR?

A pílula do dia seguinte só deve ser usada após a relação sexual desprotegida.

A PÍLULA DO DIA SEGUINTE FAZ MAL À SAÚDE?

A pílula do dia seguinte não faz mal à saúde, no entanto algumas mulheres podem ter efeitos colaterais ao utilizá-la. Os efeitos colaterais mais comuns são náuseas, vômitos, tontura, cansaço e irregularidade menstrual. Adverte-se que, em caso de vômito até duas horas após o uso da pílula do dia seguinte, deve-se repetir a dose.

A PÍLULA DO DIA SEGUINTE É ABORTIVA?

A pílula do dia seguinte não é abortiva, pois sua ação é retardar ou impedir a ovulação. Caso a mulher já tenha ovulado, a pílula do dia seguinte não terá qualquer efeito na prevenção ou interrupção de uma gravidez.

Conhecendo a gravidez e o aborto

A GRAVIDEZ

Como vimos no começo deste material educativo, a gravidez acontece quando o resultado da fecundação do ovócito pelo espermatozoide fixa-se à parede uterina.

Quando o homem adolescente tem a primeira ejaculação e a mulher adolescente menstrua pela primeira vez, significa que os órgãos sexuais estão maduros e que já existe a possibilidade de uma gravidez, caso tenham relação sexual.

Para que uma mulher engravide, é preciso que o sêmen do homem entre na vagina da mulher. Nem sempre é preciso ter penetração para que isso ocorra. Por exemplo, se o pênis estiver próximo da vagina quando houver ejaculação e o sêmen entrar na vagina, pode ser que a mulher engravide.



A gravidez é uma fase muito importante na vida da mulher

OS TESTES DE GRAVIDEZ VENDIDOS NAS FARMÁCIAS REALMENTE FUNCIONAM?

Sim. Todos os testes disponíveis nas farmácias detectam a presença do hormônio gonadotrofina coriônica humana, liberado a partir do momento em que o ovo fixa-se na parede uterina. É importante procurar o profissional de saúde no caso de atraso da menstruação, para confirmar a gravidez ou verificar as causas do atraso menstrual.

AS ADOLESCENTES TÊM O DESENVOLVIMENTO DOS ÓRGÃOS SEXUAIS INTERROMPIDO POR CONTA DA GRAVIDEZ?

Não.

TRANSAR MENSTRUADA ENGRAVIDA?

Pode engravidar, mas a possibilidade de acontecer a fecundação (encontro entre ovócito e espermatozoide) é muito maior no período fértil (ver ciclo menstrual na página 11).

ABORTAMENTO

Abortamento é a interrupção da gestação até a 22ª semana de vida do feto. Esta interrupção pode ser espontânea ou induzida.

A interrupção induzida de uma gravidez está prevista em lei em três situações: quando existe grave risco para a saúde da gestante, quando a gravidez é consequência de violência



É importante para a mulher ter o apoio do parceiro quando ocorre o abortamento

sexual e quando o feto apresenta anencefalia. Há serviços especializados de aborto legal nas principais cidades do país.

A mulher que passa por um abortamento precisa de ajuda de profissionais da saúde qualificados.

Após um abortamento, a menstruação pode retornar ainda no primeiro mês, ou seja, a mulher pode estar fértil já duas semanas após a perda gestacional. Assim, deverá fazer uso de métodos anticoncepcionais imediatamente.

Finalizando, quando falamos sobre sexo e sexualidade, não podemos esquecer que preferências, valores sociais e crenças religiosas fazem parte da diversidade cultural do mundo em que vivemos. Muitas vezes, estas questões podem gerar divergências de opiniões, por isso é importante lembrar que as escolhas de cada um devem ser respeitadas, evitando julgamentos ou censuras. Também devemos lembrar que, por serem decisões individuais, não devem ser feitas por conta de pressões de amigos ou parceiros.



BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

American Committee on Obstetric Gynecology for patients. Frequently Asked Questions. FAQo41 ESPECIALMENTE FOR TEENS: Your changing body. Estados Unidos: Abril de 2012. Disponível em: <http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faqo41.pdf?dmc=1&ts=20130704T0938121164>

Brasil. Ministério da Saúde. [Internet]. Aprendendo sobre Aids e outras doenças sexualmente transmissíveis. Livro da Família. Brasília; 2001. [citado 2013 jul.2]. Disponível em: bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/aprendendo_aids.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. [Internet]. A saúde de adolescentes e jovens. Conjunto de aulas interativas sobre tópicos selecionados. Brasília; 2005. [citado 2013 jul.2]. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/multimedia/adolescente/principal.htm>.

Brasil. Ministério da Saúde. [Internet]. Manual de adesão ao tratamento para pessoas vivendo com HIV e Aids. Brasília; 2008. [citado 2013 jul.5]. Disponível em: http://www.aids.gov.br/sites/default/files/Manual_de_adeseo_web.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. Anticoncepção de Emergência – perguntas e respostas para profissionais de saúde. Brasília; 2011. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/anticoncepcao_emergencia_pergruntas_respostas_2ed.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. Assistência em planejamento familiar. Brasília; 2002. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/0102assistencia2.pdf>

Brasil. Ministério da Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. [Internet]. [citado 2013 jul.2]. Disponível em: <http://www.aids.gov.br>.

Brasil. Ministério da Saúde. Direitos sexuais e direitos reprodutivos. Brasília; 2006. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/cartilha_direitos_sexuais_2006.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. Disponível em <http://www.aids.gov.br/pagina/camisinha-masculina>

Brasil. Ministério da Saúde. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pagina/duvidas-frequentes#prevencao>

Brasil. Ministério da Saúde. Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva. Brasília; 2010. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcd2

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de ações programáticas estratégicas. Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais. Brasília; 2006. p.8-19.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de políticas de saúde. Manual Parto Aborto e Puerpério. Assistência Humanizada à Mulher. 2001.

Coimbra D, Pispico R. Efeitos da pilula anticoncepcional. São Paulo, 2012. Disponível em: <http://www.qualicorp.com.br/qualicorp/ecp/comunidade.do?app=portalsaude&idNoticia=22382&view=externa>

Cunningham, F G; Macdonald, PC.; Gant, N F.; Leveno, K J.; Gilstrap, L C.; Hankins, GD V; Clark, Steven L. Williams Obstetria. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2000. p.498-499. 208-209. 509.

Dangelo, JG; Fattini, Carlo A. Anatomia humana sistêmica e segmentar. Atheneu; 2007(3):181-198.

Denney, NW.; Quadagno, D. Human Sexuality. St. Louis: Mirror/Mosby; 1998. P.65-83.

Dicionário eletrônico Houaiss da língua portuguesa [CD-ROM]. Rio de Janeiro: Objetiva; 2001.

Giordano, MG. Ginecologia endócrina e da reprodução. BYK; 1998. P. 35-62

Governo do Estado de São Paulo. Secretaria do Estado e da Saúde. Programa Estadual de DST – Aids – SP. Centro de Referência e Treinamento. Folder: Herpes. São Paulo; 2006. . [citado 2013 jul.2]. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/10006001240.pdf>

Guyton, A C. Fisiologia humana. Rio de Janeiro: Guanabara Koo-
gan; 2011. p.957-987.

Harlap et al. Preventing Pregnancy, Protecting Health. Allan
Guttmacher Institute, 1991. p. 35

Hospital São Luiz. Você sabe tomar anticoncepcional? Disponível
em: <http://blog.saoluiz.com.br/2012/02/voce-sabe-tomar-anti-concepcional/>

http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/cartilha_direitos_sexuais_2006.pdf

http://portal.saude.gov.br/portal/saude/Gestor/visualizar_texto.cfm?idtxt=33887

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs244/en>.

Lefèvre, F;Lefèvre, AMC. O que pensam e dizem nossos jovens: resultados da pesquisa. In: Lefèvre, F; Lefèvre, AMC (organizadores). Aconteceu e daí? A pílula do dia seguinte, atalhos e caminhos. São Paulo: IPDSC; 2010. p.34.

Montardo, JL. Gravidez em adolescentes. Contexto e educação. Rio Grande do Sul: Unijuí; 2004. p. 93-109.

Moreira, TMM; Viana, DS; Queiroz, MVO; Jorge, MSB. Conflitos vivenciados pelas adolescentes com a descoberta da gravidez. Ver Esc Enferm USP; 2008; 42(2):312-20.

Neme, B. Obstetrícia básica. São Paulo: Sarvier; 2000 (2).

Organização Mundial da Saúde (OMS). Planejamento familiar: um manual global para profissionais e serviços de saúde. Departamento de Saúde Reprodutiva e Pesquisas, 2007. Disponível em bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/o1o2assistencia1.pdf. Atualizado em 31/07/2013

Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura. [Internet]. Cá entre nós. guia de educação integral em sexualidade entre jovens. São Paulo; 2012. [citado 2013 jul.2]. Disponível em: unesdoc.unesco.org/images/0021/002170/217096por.pdf

Portal da sexualidade. Posso ou não me masturbar?: Disponível em: http://www.portaldasexualidade.com.br/Interna.aspx?id_conteudo=306&id_secao=125&id_item_secao=10

Rodrigues, RM. Gravidez na adolescência. Nascer e Crescer(online); 2010. p.201.

Silverthorn DU. Fisiologia Humana: uma abordagem integrada. São Paulo: Manole; 2003. 2 ed. p.755-56.

The American congress of obstetricians and gynecologists.Frequently asked questions FAQ042 especially for teens. Disponível em: <http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq041.pdf?dmc=1&ts=20130726T1339213285>

Uliana J. Quanto tempo vive um espermatozoide. São Paulo; 2012. Disponível em: <http://www.infomaternal.com.br/2012/01/quanto-tempo-vive-um-espermatozoide.html>.

Universidade Federal de São Paulo [Internet]. Sexualidade humana. Aconselhamento e educação na Internet. São Paulo. [atualizado 2005; citado 2013 jul. 2]. Disponível em:<http://www.virtual.epm.br/cursos/apresentacao/sexport.htm>.

Weller SC. A meta analysis of Condom Effectiveness in Reducing Sexually Transmitted IU.V. Soc Sci Med, 1993. 36(12): 1635-44.

World Health Organization (WHO). Emergency contraception. Report. Geneva; 2012. (WHO – Technical Report Series, 244).

