

Projeto  
o Saber-Fazer Feminino  
Agentes de Prevenção  
de Vargem Grande  
e Adjacências





# Mulheres e AIDS



Você sabia que atualmente o número de mulheres e crianças vivendo com Aids tem aumentado muito no mundo? No início desta pandemia (epidemia à nível mundial) nos meados da década de 70, considerava-se “grupos de risco” os homossexuais masculinos, pessoas usuárias de drogas injetáveis e profissionais do sexo. Com o passar do tempo, a doença se tornou mais conhecida e pesquisada e os tratamentos mais evoluídos e democratizados.



Porém, a AIDS ainda em expansão, vem colocando em risco a vida de HOMENS e MULHERES, de todas as idades, independentemente de classe social, cor, credo e orientação sexual, QUE NÃO PRATIQUEM A PREVENÇÃO, fazendo cair a idéia de “grupo de risco” e difundindo a prevenção do “comportamento de risco”! Pensando no assunto, porque atualmente as mulheres e crianças vêm sendo o grupo mais afetado?

Será a falta de informações das mulheres sobre o assunto?

Será a falta de diálogo e a sensação de segurança entre casais estáveis, que não favorecem as práticas sexuais preventivas?

Será a dificuldade do acesso aos serviços de saúde de qualidade para a maior parte da população?

Será o preço de mercado dos preservativos?

Sejam quais forem as razões, **NÓS MULHERES** devemos e podemos viver nossa sexualidade plenamente, com responsabilidade e sem medo. Então:

**PARE,  
PENSE,  
INFORME-SE  
E PREVINHA-SE!!!!**



# PREVENÇÃO: O que é?



A prevenção é um meio de evitar algum mal, quando estamos expostas ou predispostas à alguma ameaça. Em relação à Aids e às Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs), prevenir-se é:

- ) Consultar um ginecologista periodicamente e fazer os exames preventivos, mantendo assim seus órgãos genitais sempre saudáveis,
- ) Procurar conhecer e examinar seu próprio corpo, para perceber melhor qualquer problema,
- ) Praticar somente sexo seguro, utilizando sempre algum preservativo.

Desta forma, você poderá viver o amor com tranquilidade e desfrutar de todo o prazer com segurança!

## AIDS / o que é?

É uma doença causada pelo Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV). Ele se transmite de uma pessoa para outra, através da relação sexual e do contato com o sangue, sem e secreção vaginal com alguma mucosa do corpo. Provoca a destruição das defesas do corpo, deixando a pessoa exposta a todo tipo de infecção.

ASSIM PEGA	ASSIM NÃO PEGA
<ul style="list-style-type: none"><li>+ Através das relações sexuais com penetração pela vagina e ânus sem proteção,</li><li>+ Através do uso de drogas ou remédios injetáveis com agulhas ou seringas reutilizadas,</li><li>+ Através de transfusão de sangue e seus derivados não testados e pelo sangue menstrual,</li><li>+ Através da transmissão vertical, ou seja, de mãe para filho(a) na gestação, durante o parto e amamentação.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>⚡ Ter contato com portadores, através de toques, carinhos, abraços, beijos e afagos,</li><li>⚡ Através do contato com o suor, lágrima ou saliva,</li><li>⚡ Compartilhar o ar ambiente, copos, talheres, roupas e roupas de cama, toalhas, vasos sanitários, cadeiras,</li><li>⚡ Através da tosse, espirro e conversa próxima,</li><li>⚡ Através do uso coletivo de saunas e piscinas,</li><li>⚡ Através de picadas de insetos;</li><li>⚡ Através da doação de sangue em centros de coletas confiáveis.</li></ul>



# AIDS - Sintomas



- ☹ Cansaço persistente sem ter feito grande esforço,
- ☹ Perda de peso (mais de 10 %) sem motivo aparente,
- ☹ Febres constantes com calafrios e suores noturnos,
- ☹ Diarréia que não passa facilmente,
- ☹ Ínguas (ganglios aumentados) pelo corpo,
- ☹ Tosse seca que não passa com facilidade.

Estes sintomas podem aparecer em outras doenças. Apenas o teste Anti-HIV poderá confirmar a presença do vírus no sangue.

Nenhuma pessoa ou empresa pode exigir que voce faça o teste. Ele só será feito com a sua autorização e o resultado só pode ser comunicado à voce ou ao médico que a solicitou.

O Ministério da Saúde distribui preservativos gratuitamente através dos postos de saúde. Vá até lá, inscreva-se e tenha um sempre consigo.

A AIDS não tem cura, mas é uma doença tratável. Quanto mais cedo se trata, mais facilmente se enfrenta os sintomas.

Não é fácil encarar a AIDS de frente. Portanto, estenda a mão com carinho e seja solidária (o) com um portador (a). Seu gesto faz a maior diferença!!

O portador (a) do vírus da AIDS pode levar muitos anos para a doença se manifestar.

Seu tratamento no Brasil é gratuito!

Se você deseja fazer o teste, procure um Centro de Testagem Anônima (CTAs) perto de você:

- Hospital Escola São Francisco de Assis / Cidade Nova / RJ

Tel: 2293-2255

- Hospital Rocha Maia / Botafogo / RJ

Tel: 2295-2295

Unidade Integrada de Saúde Herculano Pinheiro / Madureira / RJ - Tel:2350-9211

Ou ligue:

Pergunte AIDS: (21) 2293-2255

Grupo Pela Vida: (21) 25182221 ou 25183993



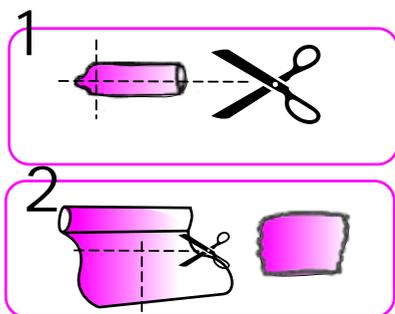
## Informe-se sobre as Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs)

Também conhecidas como doenças venéreas, as DSTs são transmitidas pelo ato sexual. Esteja alerta à qualquer um destes sintomas pois as DSTs, podem facilitar a transmissão do vírus da AIDS.

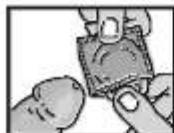
Cada DST tem um tipo de tratamento e só o profissional de saúde pode indicar o

DST	O que é ?	Sintomas
Tricomoníase	Parasitas transmitidos pelo ato sexual	<ul style="list-style-type: none"><li>q Corrimento amarelo esverdeado com mau cheiro</li><li>q Coça e dói durante o ato sexual</li><li>q Os sintomas aparecem principalmente</li></ul>
Candidíase	Proliferação de fungos existentes no ânus e na vagina	<ul style="list-style-type: none"><li>q Corrimento branco, como leite talhado com cheiro azêdo</li><li>q Irritação e coceira na vagina</li><li>q Ardência ao urinar e no ato sexual</li></ul>
Gardenerella	Bactéria	<ul style="list-style-type: none"><li>q Corrimento de cor branca acinzentada ou marron clara com cheiro de "peixe podre"</li><li>q Dor no ato sexual ou no pé da barriga</li></ul>
Sífilis	Doença grave que pode levar a complicações em homens e mulheres	<ul style="list-style-type: none"><li>q Pequena ferida nos órgãos sexuais que não dói</li><li>q Carochos ou ígua na virilha</li><li>q Manchas no corpo (inclusive na palma das mãos e dos pés)</li><li>q Na mulher grávida, passa para o bebê</li></ul>
Gonorréia	Transmitida pela relação sexual, vaginal, anal e oral	<ul style="list-style-type: none"><li>q Às vezes não apresenta sintomas nas mulheres</li><li>q Pode surgir um corrimento amarelo e mau cheiro nos homens e nas mulheres</li></ul>
Cancro mole	Transmitida pela relação sexual, vaginal, anal e oral	<ul style="list-style-type: none"><li>q Feridas na vulva, no colo do útero, na cabeça do pênis ou no ânus</li><li>q Dor no ato sexual</li></ul>
Herpes genital	Vírus da Herpes transmitida pelo ato sexual ou contatocom a secreção típica das feridasl	<ul style="list-style-type: none"><li>q Pequenas bolhas agrupadas no pênis, na vagina, no ânus, nas nádegas ou nas coxas</li></ul>
Hepatite B	Vírus	<ul style="list-style-type: none"><li>q Em geral a pessoa não tem sintomas, mas pode transmitir o vírus nas relações sexuais ou em seringas compartilhadas</li><li>q Passa da mulher grávida contaminada</li></ul>

Para fazer sexo oral protegido, tanto vaginal quanto anal, utilize barreiras feitas a partir de uma camisinha masculina cortada ou papel filme.



## ⚠ Camisinha Masculina



1. Só colocar a camisinha quando o pênis estiver duro, ereto.



2. Com a parte enrolada virada para fora, colocar na ponta do pênis



3. Antes de desenrolar, apertar o bico na ponta da camisinha para retirar todo o ar, senão ela pode arrebentar na hora da ejaculação

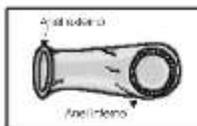


4. Desenrolar a camisinha até chegar na base do pênis, onde estão os pêlos, deixando livre o bico da ponta, onde vai ficar o esperma



5. Retirar a camisinha logo depois de transar, com o pênis ainda duro, segurando pela borda, para que o esperma não saia.

## ⚠ Camisinha Feminina



1. Repare que o anel interno fica no fundo e o anel maior está colado na borda do saco.



2. Aperte o anel interno pelas bordas para que fique estreito e vire o saco de cabeça para baixo.



3. Coloque o anel já estreitado na entrada da vagina e, com os dedos, empurre o anel um pouco acima do osso púbico.



4. Você vai ver que o anel externo fica do lado de fora da vagina, cobrindo a vulva.



5. Durante a penetração, a mulher ajuda a guiar o pênis com uma das mãos e, com a outra, mantém o anel em seu lugar.



## PROJETO O Saber-fazer feminino

### Ficha técnica

Coordenação: Márcia Gama

Pesquisa e texto: Márcia Gama e Agentes de Prevenção

Ilustração: Osmar Sobral

Projeto Gráfico: M. Clara R. de Moraes

Assistente Local: Sidinéia Gurken

Consultoria: Denise Jardim

Agentes de Prevenção: Ana Paula Félix, Arlete da Silva, Denize Prado, Edna Gonzaga, Eliana Pereira, Elinéia de Moura, Graciete Eduardo, Hilda Peres, Josilda Ramos, Lívia Estrela, Maria do Rosário da Silva, Maria Helena Teixeira, Maria José da Silva, Marlene Galeno, Marlene Paiva, Neide Aparecida Guimarães, Rosa Maria dos Santos, Rosângela Barbosa, Sidinéia Borges, Terezinha de Paiva.

Coordenação REDEH: Schuma Schumacher

Apoio: Posto de Saúde de Vargem Pequena

Escola Municipal Teófilo



Este projeto, pretende melhorar o nível de informações e auto-cuidado da população em geral sobre a AIDS e sua prevenção, com um enfoque especial para mulheres das comunidades da baixada de Jacarepaguá, através da capacitação de Agentes de Prevenção; lideranças comunitárias femininas e moradoras de Vargem Grande, Vargem Pequena, Riocentro, Curicica, Camorim e Jacarepaguá. Para o desenvolvimento das ações e campanhas, passaram por um processo de capacitação e trabalham de forma voluntária.