

PROJETO

# Saúde em Promoção



PARE, PENSE, INFORME-SE  
**PREVINA-SE**



A negociação da divisão de trabalho, no cuidado com a casa, com os filhos, com a alimentação e etc.. vem sendo um dos grandes assuntos debatidos entre casais nos tempos modernos. Ainda assim, freqüentemente nós mulheres assumimos a maior parte destas atividades mesmo trabalhando fora, não é? Sendo assim, muitas vezes acabamos dando maior atenção para as demandas gerais, deixando-nos por último na fila das prioridades.



Se é esse seu caso, procure organizar melhor seu tempo e cuidar mais de você mesma, adotando atitudes preventivas, como cuidar da pele, cuidar do corpo praticando exercícios freqüentes, cuidar da sua alma e do seu amor e principalmente da sua saúde fazendo os exames preventivos anualmente. Mas será só isso?



Infelizmente não! Em tempos de AIDS, um pequeno deslize pode botar a perder uma vida e alterar o rumo de toda uma família!



**POR ISSO, É HORA DE DIALOGAR MUITO E ADOTAR O SEXO SEGURO, ENCARANDO A CAMISINHA COMO GÊNERO DE PRIMEIRA NECESSIDADE, ASSIM COMO OS ALIMENTOS QUE VOCÊ VEIO BUSCAR NA FEIRA.**

## AIDS / Uma epidemia em expansão

No início da década de 70, a pandemia da AIDS (epidemia à nível mundial) era considerada uma doença restrita à um "grupo de risco" (profissionais do sexo, homossexuais masculinos e usuários de drogas injetáveis).

Com o passar do tempo, observou-se que a expansão da AIDS, afetava à todos, mulheres e homens de todas as idades, independentemente de classe social, cor, credo e opção sexual, que tenham um comportamento de risco, ou seja que não pratiquem o sexo seguro.

Porisso, a informação e o uso constante de preservativos são atualmente as grandes armas contra esta terrível doença.

## 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, sêmem 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 se pega

- + Através das relações sexuais com penetração pela vagina e ânus sem proteção,
- + Através do uso de drogas ou remédios injetáveis com agulhas ou seringas reutilizadas,
- + Através de transfusão de sangue e seus derivados não testados e pelo sangue menstrual,
- + Através da transmissão vertical, ou seja, de mãe para filho(a) na gestação, durante o parto e amamentação.

### Assim não pega

- ✗ Ter contato com portadores, através de toques, carinhos, abraços, beijos e afagos,
- ✗ Através do contato com o suor, lágrima ou saliva,
- ✗ Compartilhar o ar ambiente, copos, talheres, roupas e roupas de cama, toalhas, vasos sanitários, cadeiras,
- ✗ Através da tosse, espirro e conversa próxima,
- ✗ Através do uso coletivo de saunas e piscinas,
- ✗ Através de picadas de insetos;
- ✗ Através da doação de sangue em centros de coletas confiáveis.

# 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

<i>DST</i>	<i>O que é ?</i>	<i>Sintomas</i>
<i>Tricomoníase</i>	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>
<i>Candidíase</i>	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>
<i>Gardenerella</i>	Bactéria	<ul style="list-style-type: none"><li>q Corrimento de cor branca acinzentada ou marron clara com cheiro de "peixe podre"</li></ul>
<i>Sífilis</i>	Doença grave que pode levar a complicações em homens e mulheres	<ul style="list-style-type: none"><li>q Dor no ato sexual ou no pé da barriga</li><li>q Pequena ferida nos órgãos sexuais que não dói</li><li>q Caroços 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>
<i>Gonorréia</i>	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>
<i>Cancro mole</i>	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>
<i>Herpes genital</i>	Vírus da Herpes transmitida pelo ato sexual ou contatocom a secreção típica das feridas!	<ul style="list-style-type: none"><li>q Pequenas bolhas agrupadas no pênis, na vagina, no ânus, nas nádegas ou nas coxas</li></ul>
<i>Hepatite B</i>	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>

Você que vai a feira, certamente vai escolher alimentos de qualidade para o seu consumo e de sua família.

E o preço? Vai pechinchar até encontrar os melhores para o seu bolso, não é?

Qualidade e vantagem é o seu lema?  
Isso é muito bom!!!

Quer uma dica? Faça o mesmo com a sua saúde,  
informando-se sempre!!!

Você sabia que o número de mulheres e crianças vivendo com a AIDS tem aumentado muito no mundo?

Feminização da epidemia	Homens	Mulher
1980	15	1
2000	2	1

Qual será a razão para a expansão desta epidemia, que destrutura e assola cada vez mais a vida de tantas pessoas?

Será a falta de informações sobre a doença e sua prevenção?

Será a dificuldade de dialogar e adotar uma postura preventiva?

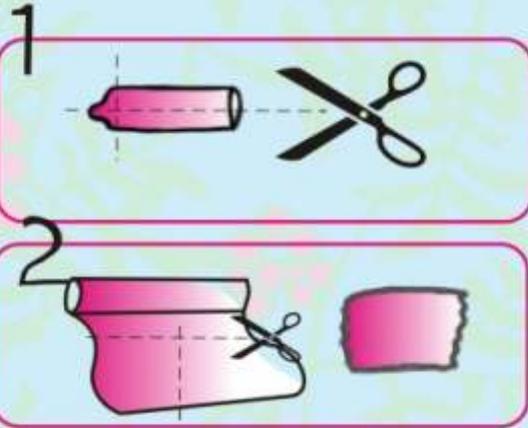
Será a falsa idéia de segurança que algumas mulheres casadas sentem, por estarem vivendo uma relação fixa e estável?

Será o preço de mercado dos preservativos ou a dificuldade de acesso da maioria da população a um serviço público de qualidade?

Independente das razões, você não acha que está na hora de nós mulheres refletirmos sobre o auto-cuidado e a prevenção?



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



### Camisinha Masculina

	<p>1. Só colocar a camisinha quando o pênis estiver duro, ereto.</p>
	<p>2. Com a parte enrolada virada para fora, colocar na ponta do pênis.</p>
	<p>3. Antes de desenrolar, apertar o bico na ponta da camisinha para retirar todo o ar,</p>
	<p>4. Desenrolar a camisinha até chegar na base do pênis, onde estão os pêlos, deixando</p>
	<p>5. Retirar a camisinha logo depois de transar, com o pênis ainda duro, segurando</p>

### Camisinha Feminina

	<p>1. Repare que o anel interno fica no fundo e o anel maior está colocado na borda</p>
	<p>2. Aperte o anel interno pelas bordas para que fique estreito e vire o preservativo de</p>
	<p>3. Coloque o anel já estreitado na entrada da vagina e, com os dedos, empurre o anel um</p>
	<p>4. Você vai ver que o anel externo fica do lado de fora da vagina, cobrindo a vulva.</p>
	<p>5. Durante a penetração, a mulher ajuda a guiar o pênis com uma das mãos e,</p>